

	Materia: Scienze Motorie PROGRAMMA SVOLTO Docente: Massimo Centenaro	a.s.2016-17
		Data: 06/06/2017
		Classe: 1F
		Pagina 1 di 2

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE: Massimo Centenaro

MATERIA: Scienze Motorie

A. S.: 2016-17 **CLASSE:** 1F **ORE SETTIMANALI:** 2

PROGRAMMA SVOLTO	
Contenuti disciplinari 1° Quadrimestre	Moduli/Ore
Prove pratiche su salto in lungo (ultimi 3 passi) e lancio della pallina (in preparazione dell'uscita di San Giuliano).	
Esercitazioni individuali, a coppie, terne, gruppi, con e senza piccoli attrezzi (palle, ostacolini, palloni).	
Esercizi per l'equilibrio statico e dinamico.	
Esercizi a coppie, staffette di velocità.	
Test di velocità	
Elementi caratterizzanti l'allenamento a circuito: il Circuit Training , circuiti di destrezza e di forza.	
Esercitazioni di potenziamento con carichi graduali (carico naturale, andature di potenziamento), nel rispetto dello sviluppo auxologico.	
Attività propedeutiche ad alcune specialità dell'atletica leggera quali: lancio della palla medica propedeutico al getto del peso	
Test di Harre	
Pallavolo.	
Totale ore 1° quadrimestre	27
Contenuti disciplinari 2° Quadrimestre	
Meccanismi di risintesi: anaerobico lattacido e anaerobico lattacido, prove applicative.	
Salto in lungo	
Lancio della palla medica da fermo e con rincorsa (test).	
Ostacoli: tecnica di passaggio.	
Preparazione al lancio del vortex	
Pallavolo: fondamentali di base, palleggio e bagher	
Partenza dai blocchi	
Ore fatte nel 2° quadrimestre alla data del 6 giugno	30
Totale ore finale	57

OSSERVAZIONI FINALI

--

Mestre, li _____

Il Docente

Gli Studenti:

	<p>Materia: Scienze Motorie</p> <p>PROGRAMMA SVOLTO</p> <p>Docente: Massimo Centenaro</p>	a.s.2016-17
		Data: 06/06/2017
		Classe: 1F
		Pagina 2 di 2
