

**LICEO STATALE
“P.E. IMBRIANI”
AVELLINO**

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico 2016/17

Classe I

Sez. DL

Docente: Prof.ssa Marino Giovanna

PERCORSO PRATICO

Attività ed esercitazioni in situazioni significative, in relazione all'età degli alunni, ai loro interessi, alle loro aspettative, agli obiettivi tecnici, ai mezzi e agli spazi disponibili.

1. A carico naturale;
2. Di opposizione e resistenza;
3. Con piccoli attrezzi;
4. Di controllo segmentario ed intersegmentario e della respirazione;
5. Con varietà di ampiezza e di ritmo, in situazioni spazio-temporali diversificate;
6. Di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo;
7. Sport di squadra: pallavolo (regole e fondamentali di gioco); pallacanestro (regole e fondamentali in gioco);
8. Di assistenza diretta ed indiretta in relazione alle attività svolte;
9. Dama e Scacchi.

PERCORSO TEORICO

1. Regole del gioco della pallavolo;
2. Regole del gioco del tennis da tavolo;
3. Regole del gioco della pallacanestro.

Data 1/06/2017

Il Docente
Prof.ssa Giovanna Marino