



|   |  |              |
|---|--|--------------|
|  | <br>Istituto di Istruzione Superiore “Vincenzo Benini” MELEGNANO | SQ 004/Rev 0 |
|   | <b>PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO</b>   | Pag. 1 di 2  |

ANNO SCOLASTICO 2015/ 2016

DOCENTE CAPRIOGLIO SIMONETTA

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE

CLASSE 1 SEZ C INDIRIZZO AFM

LIBRO/I DI TESTO

Partendo dalle diverse esperienze e dalle varie attitudini ed esigenze degli alunni di questa classe Si è svolto il seguente programma considerando anche le competenze da raggiungere

Miglioramento della socializzazione nonché consolidamento del carattere.

Rispettare le regole nei giochi e proporre varianti.

Collaborare e accettare i vari ruoli dei giochi intuire e anticipare le azioni degli altri.

Saper affrontare con tranquillità le esperienze proposte e acquisire fiducia nelle proprie capacità.

Miglioramento della funzione cardio –circolatoria - respiratoria:

esercizi di resistenza con l'utilizzo anche dei palloni

forza muscolare ed esercizi di coordinazione con l'utilizzo di piccoli attrezzi

affinamento degli schemi motori con i test

Coordinazione occhio –mano con pallone pallavolo:

fondamentali di pallavolo:

palleggio, schiacciata, muro, battuta, bagher.

Fondamentali individuali e di squadra

Gioco di squadra:

Pallavolo.

Ping-pong.

Calcetto


Regolamento FIPAV.Arbitraggio.

Torneo di istituto.

Melegnano

firme alunni

Firma docente

|   |  |              |
|---|--|--------------|
|  | <br>Istituto di Istruzione Superiore “Vincenzo Benini” MELEGNANO | SQ 004/Rev 0 |
|   | <b>PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO</b>   | Pag. 2 di 2  |