

## **PROGRAMMA DI STUDIO**

**ISTITUTO “NOSTRA SIGNORA” - Pescara  
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO  
CLASSE II sez. A**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: RAPPOSELLI PAOLO**

**ANNO SCOLASTICO: 2016/2017**

*Le attività sono state svolte modulando le difficoltà esecutive in relazione alla base rappresentata dalle capacità motorie pregresse delle varie classi, sia dal punto di vista tecnico che sul piano tattico (per le gli sport e i giochi sportivi).*

### **Presentazione della disciplina**

#### **Richiamo capacità condizionali e coordinative:**

Transfert in contesto open sviluppo della disponibilità variabile

Stimolazione della lateralità

Sviluppo capacità di reazione

Attività per lo sviluppo dell'attività riflessa

#### **Sport e giochi sportivi:**

Calcio-tennis (semplificato)

Pallavolo: fondamentali e transfert alla fase di gioco

Goback: tecnica del colpo base

Squash: approccio

Pallacanestro: fondamentali e transfert alla fase di gioco

Dodgeball (dimensioni dell'attenzione)

Vela: progetto “VelaScuola”

(conoscenza dell'ambiente mare, basi della disciplina, uscite in mare)

#### **Percezione funzionale delle variabili spazio-temporali negli sport di invasione:**

Sit-soccer

Sit-basket

**Attrezzistica:**

Spalliera svedese: fantasia nell'utilizzo dell'attrezzo

Quadro svedese: progressioni base

Cavallina: passaggi base

**Teoria:**

Basi di anatomia funzionale applicata alla motricità

Principi base dell'allenamento

Pescara, 05 Giugno 2017

**Il Docente**

Prof. Rapposelli Paolo