

CONVITTO NAZIONALE STATALE "R. Bonghi"

IPSSAR-LUCERA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe: 1^a Sez: B

Anno Scolastico: 2016/2017

Docente: Palma Anna Maria Raffaella

- Test motori: m.1000, m.60
- Esercizi di mobilità articolare, di coordinazione intersegmentaria, di potenziamento a carico naturale e con piccoli sovraccarichi, di allungamento muscolare
- Schemi motori di base in situazioni semplici e con attrezzi (palloni, materassi, spalliera, over, pedana elastica, etc.)
- Capovolte in avanti e indietro
- Percorso misto di abilità
- Spalliera: traslocazioni frontali e dorsali, individuali e a coppie; entrata ed uscita tecnica; verticale in sospensione, di piedi, su tre appoggi e con slancio
- Andature varie (cambi di fronte e direzione, indietro, a piedi pari, etc.)
- Condizionamento organico in ambiente naturale e in palestra
- Corsa lenta prolungata su terreno vario
- Esercizi e andature di preatletismo
- Cavallina: propedeutici e framezzo a gambe unite
- Tecnica della corsa veloce, partenza dai blocchi e da posizioni diverse
- Salto in alto: propedeutici e tecnica
- Attività ludico coordinativa in palestra e in ambiente naturale: staffette ludiche, pallamuro, calcetto, pallavolo, pallacanestro
- Pallavolo: esercitazioni individuali e di gruppo sul palleggio

- Norme igieniche, comportamentali e di convivenza civile
- Il corpo umano: le parti fondamentali; la posizione di decubito prono, supino e laterale; il movimento di flessione e piegamento

Alunni:

Forte Leonardo

Nicola De Luca

DOCENTE