

CONVITTO NAZIONALE STATALE "R. Bonghi"

IPSSAR -LUCERA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe: 2[^] Sez: C
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
- Condizionamento organico in ambiente naturale e in palestra
- Esercizi ed andature di preatletismo
- Corsa lenta prolungata in piano e con variazioni di ritmo
- Velocità: sprint in piano, in salita e con partenza da varie posizioni
- Schemi motori di base in situazioni semplici e con attrezzi (palloni, materassi, spalliera, pedana elastica, over, etc.)
- Capovolta in avanti e indietro
- Tecnica della partenza dai blocchi
- Cavallina: propedeutici e framezzo a gambe unite; volteggio con ribaltata
- Attività ludico coordinativa in palestra e in ambiente naturale (go back, calcetto, pallavolo, pallacanestro)
- Spalliera: traslocazioni frontali e dorsali, individuali e a coppie; entrata ed uscita tecnica; verticale in sospensione, di piedi, su tre appoggi e con slancio
- Percorso misto di abilità
- Getto del peso: esercizi propedeutici e tecnica del lancio

- Norme igieniche, comportamentali e di convivenza civile
- Differenze tra apparato e sistema
- Il sistema scheletrico
- Classificazione delle articolazioni; le suture

Alunni:

Angelo D. Baccari
Maurizio Tancrilli

DOCENTE

Anna Maria Raffaella Palma