

CONVITTO NAZIONALE STATALE "R. Bonghi"

IPSSAR-LUCERA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe: 1^a Sez: D

Anno Scolastico: 2017/2018

Docente: Palma Anna Maria Raffaella

- Test motori: m.1000, m.60
- Esercizi di mobilità articolare, di coordinazione intersegmentaria, di potenziamento a carico naturale, di allungamento muscolare, di orientamento spazio tempo
- Schemi motori di base in situazioni semplici e con attrezzi (palloni, materassi, spalliera, over, pedana elastica, etc.)
- Velocità: sprint in piano, in salita e da varie posizioni
- 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 e con variazioni di ritmo
- Esercizi e andature di preatletismo
- Cavallina: propedeutici e framezzo a gambe unite
- Salto in alto: propedeutici e tecnica Fosbury
- Capovolta in avanti e indietro, verticale in appoggio e in sospensione
- Getto del peso: propedeutici e tecnica del lancio (traslocazione dorsale O'Brien)
- Attività ludico coordinativa in palestra e in ambiente naturale

- Norme igieniche, comportamentali e di convivenza civile
- Sport individuali e di squadra: differenze
- Atletica leggera: specialità e campo di gara

Alunni:

Di Santo Elisa
Gesualdo Nicole
Giordano Luana

DOCENTE