

CONVITTO NAZIONALE STATALE "R. Bonghi"

IPSSAR -LUCERA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe: 2[^] 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 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, pedana elastica, over, etc.)
- Cavallina: propedeutici e framezzo a gambe unite; volteggio con verticale
- Attività ludico coordinativa in palestra e in ambiente naturale
- Pallavolo: tecnica della battuta di sicurezza e della ricezione alta e in bager
- Getto del peso: esercizi propedeutici e tecnica del lancio (traslocazione dorsale O'Brien)
- Norme igieniche, comportamentali e di convivenza civile
- Atletica leggera: specialità e campo di gara
- Il corpo umano nel suo insieme
- L'apparato locomotore: ossa, articolazioni, tendini e legamenti
- Il sistema scheletrico
- I paramorfismi
- Pallavolo: regole di base e area di gioco
- Nozioni di pronto soccorso: il crampo, lo stiramento e lo strappo muscolare, il colpo di sole e di calore, l'epistassi

Alunni:

Marina Chiara
Lino Coscione
Antonucci Marcello

DOCENTE