

CONVITTO NAZIONALE STATALE "R. Bonghi"

IPSSAR -LUCERA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe: 1[^] Sez:C
Anno Scolastico: 2018/2019
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
- Andature varie (preatletiche; cambi di fronte/direzione; indietro; a piedi pari)
- Corsa lenta prolungata in piano e con variazioni di ritmo
- Velocità: sprint in piano e corsa a navetta
- Schemi motori di base in situazioni semplici e con attrezzi (palloni, materassi, spalliera, pedana elastica, over, funicella etc.)
- Cavallina: propedeutici e framezzo a gambe unite;
- Attività ludico coordinativa in palestra e in ambiente naturale
- Capovolta in avanti e all'indietro, rotolamenti
- Spalliera: traslocazioni orizzontali, individuali e a coppie; caduta libera dorsale sui materassi; saltelli a piedi pari e alternati
- Salto in alto: propedeutici e Tecnica Fosbury
- Norme igieniche, comportamentali e di convivenza civile
- Sport individuali e di squadra: differenze
- Atletica leggera: specialità e campo di gara

Alunni:

Giorgio Amoretti
Anna Orfino
Michelangelo Zucchi

DOCENTE