

CONVITTO NAZIONALE STATALE "R. Bonghi"

IPSSAR -LUCERA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe: 2[^] 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
- 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, funicella etc.)
- Cavallina: propedeutici e framezzo a gambe unite; volteggio con verticale
- Attività ludico coordinativa in palestra e in ambiente naturale
- Pallavolo: esercitazioni individuali e di gruppo sui fondamentali; regolamento e partite
- Capovolta in avanti e all'indietro
- Spalliera: traslocazioni orizzontali, individuali e a coppie; caduta libera dorsale sui materassi
- Norme igieniche, comportamentali e di convivenza civile
- Il sistema scheletrico
- Classificazione delle articolazioni
- Paramorfismi della colonna vertebrale; la ginnastica preventiva e correttiva

Alunni:

*Amintore Bar
Antonella Bonetto
Elisa Di Santo*

DOCENTE

