

CONVITTO NAZIONALE STATALE "R. Bonghi"

IPSSAR -LUCERA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe: 3[^] Sez:A
Anno Scolastico: 2018/2019
Docente: Palma Anna Maria Raffaella

- Test motori: 1000 m, 2000 m, 60 m
- 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 e andature di preatletismo
- Corsa ad ostacoli: esercizi propedeutici e tecnica
- 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
- Funicella: esercizi propedeutici e performance; saltelli individuali e a coppie con la fune lunga
- 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;
- Norme igieniche, comportamentali e di convivenza civile
- Rilevazione della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo
- Nozione di prevenzione e soccorso in mare
- Traumatologia e primo soccorso: epistassi, ferita, frattura, distorsione, lussazione, crampo, stiramento, strappo, colpo di sole, colpo di calore, sincope da idrocuzione

Alunni:

Costanza Ferraro
Emilia Ferraro
Manuela Ferraro

DOCENTE

Anna Maria Raffaella Palma