

I.I.S "M. Buonarroti" Guspini
classe 1 A comm.

Programma svolto

A.s. 2015/16

SCIENZE MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE

Prof.ssa Tiziana Vecchio

ASPETTI PRATICI	ASPETTI TEORICI
<p><u>Ginnastica generale:</u> <u>Il potenziamento :</u> esercizi a corpo libero da varie stazioni esercizi di forza eseguiti a coppie esercizi di forza statica esercizi con palle mediche, bastoni, funicelle.</p> <p><u>La mobilità articolare</u> esercizi per il miglioramento dei gradi di libertà articolare eseguiti a corpo libero, con l'ausilio di attrezzi, individualmente e/o a coppie</p> <p><u>Lo sviluppo delle cap. coordinative generali e speciali:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• combinazione di movimenti segmentari eseguiti con difficoltà graduale• andature dinamico-coordinative• andature preatletiche• saltelli con la funicella con varianti esecutive e ritmiche• <u>esercizi di equilibrio</u> in forma statica, dinamica e in volo attraverso una vasta gamma di situazioni, applicando varianti esecutive, utilizzando attrezzi.• Esercizi di acrogym• Giochi con la palla <p><u>Sport individuali:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Atletica Leggera – preatletismo generale, salto in lungo, salto in alto, lancio del peso, la partenza dello sprinter, la corsa veloce, la corsa di resistenza (1 km). <p><u>Giochi sportivi e pre-sportivi :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Calcio a 5 – la partita- Basket – fondamentali individuali, di squadra.- Pallavolo – fondamentali individuali.	<p>CONOSCENZE</p> <p><u>Apparato scheletrico :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- anatomia e funzioni dello scheletro e delle articolazioni, struttura e morfologia delle ossa e delle articolazioni. <p><u>Terminologia ginnastica specifica:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- definizione dei vari segmenti , assi e piani, posizioni e attitudini del corpo;- descrizione dei movimenti e degli esercizi. <p><u>Il regolamento tecnico:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- delle specialità dell'atletica leggera praticate, le caratteristiche generali del campo, degli spazi/gara e degli attrezzi.- della pallacanestro (aspetti basilari)- della pallavolo (aspetti basilari)- del calcio a 5
Firme studenti	Firma Docente

Guspini, 08 giugno 2016