

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE “BUONARROTI”
SERRAMANNA
a.s. 2015 - 2016

Programma **Scienze Motorie e Sportive**
Docente Donatella Costa

classe **2B**

Sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali:

- esercizi a carico naturale, individuali e a coppie, con piccoli e grandi attrezzi
- esercizi ad effetto locale e generale
- esercizi di mobilità articolare
- esercizi di coordinazione
- esercizi di reazione
- esercizi di equilibrio

Esercizi agli attrezzi

- Spalliera entrata con torsione, sospensione, oscillazioni laterali, uscita in volo con arco dorsale
- Cavallina passaggio fra mezzo
- Percorso di coordinazione e agilità: slalom, corsa a balzi nei cerchi, ostacoli

Sport individuali:

Atletica leggera

- propedeutici ai salti: salto in lungo tre passi stacco
- propedeutici ai lanci: lancio del vortex da fermo

Giochi sportivi e pre sportivi:

Basket fondamentali individuali (palleggi, passaggi a due mani dal petto, a due mani sopra la testa, arresto, mezzo giro, tiri a canestro, cambi di mano e di direzione, diagonali)

Pallavolo fondamentali individuali (palleggio, battuta dal basso e dall' alto)

Calcetto fondamentali individuali (passaggi, dribbling, tiri in porta)

 regolamento, arbitraggio

 torneo di calcetto

preparazione giochi manifestazione Scuole senza frontiere

Teoria

Ginnastica Artistica e Ginnastica Ritmica due sport a confronto

Apparato scheletrico: principali ossa del capo, tronco, arti

Serramanna 4 giugno 2016