

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

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

classe 3A

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 destrezza con piccoli attrezzi

Sport individuali:

Atletica leggera

- propedeutici ai salti: salto in alto sforbiciato (rincorsa tre passi)
- 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, terzo tempo, cambi di mano e di direzione, diagonali)

Calcetto fondamentali individuali (passaggi, dribbling, tiri in porta)
regolamento, arbitraggio
torneo di calcetto

preparazione giochi manifestazione Scuole senza frontiere

Teoria

Apparato scheletrico: suddivisione dello scheletro principali ossa del capo , tronco, arti

Deviazioni della colonna vertebrale: atteggiamenti paramorfici, paramorfismi, dimorfismi

Regole di gioco Pallavolo e Pallacanestro

Alternanza scuola lavoro, vantaggi

Serramanna 4 giugno 2016