

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

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

classe **4A**

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

- Cavallina passaggio fra mezzo e laterale

Sport individuali:

Atletica leggera

- propedeutici ai salti: salto in lungo da fermo
 salto in alto dorsale (tre passi stacco)
- propedeutici ai lanci: lancio del vortex da fermo
 Tecnica del getto del peso (uscita del peso)

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

Assistenza ai campi con compiti di giuria e arbitraggio

Teoria

Grandi e piccoli attrezzi differenze e utilizzo

Ginnastica Artistica e Ginnastica ritmica due sport a confronto

Apparato locomotore: principali ossa del capo tronco, arti; principali articolazioni

Lesioni cutanee: contusioni, escoriazioni ferite, ustioni, cause e rimedi

Serramanna 4 giugno 2016