

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

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

classe 5A

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
- Spalliera entrata con torsione, sospensione, oscillazione laterale, uscita in volo con arco dorsale

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

Giochi sportivi e pre sportivi:

Basket fondamentali individuali

Calcetto fondamentali individuali, regolamento, arbitraggio
 torneo di calcetto

Gestione della giornata di inaugurazione dell' anno scolastico

preparazione giochi manifestazione Scuole senza frontiere

Assistenza ai campi con compiti di giuria e arbitraggio

Teoria

Organizzazione di un evento

Attentato terroristico a Parigi: riflessioni e commenti

Sistema muscolare: principali cause del mal di schiena

Il rapporto uomo/ donna nella vita e nello sport

Lesioni cutanee, ossee, articolari, muscolari

Deviazioni della colonna vertebrale: atteggiamento astenico, atteggiamento paramorfico, paramorfismi, dimorfismi

Principi alimentari: le diete

Serramanna 4 giugno 2016