

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "BUONARROTI"
GUSPINI
A.S. 2017 – 2018

Programma: Scienze Motorie e Sportive
Docente: Gabriella Bina

Classe 1 AC

PRATICA:

- **Esercizi per la coordinazione generale e specifica**, in forma variata per quanto riguarda il ritmo, lo spazio, l'ampiezza ecc., di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo.
- Esercizi a carico naturale e/o con sovraccarico, in circuito, individuali e a coppie, con piccoli attrezzi
- **Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza, flessibilità:**
 - esercizi a carico naturale, individuali e a coppie
 - esercizi ad effetto locale e generale
 - esercizi di mobilità articolare
 - esercizi di coordinazione
 - esercizi di reazione
 - stretching

Attività presportive : Giochi di movimento polivalenti

Sport individuali:

Atletica leggera

- resistenza, allenamento alla corsa Campestre
- velocità: allunghi scatti, partenze, staffetta
- propedeutici ai salti: salto in lungo da fermo

Giochi sportivi e pre-sportivi di squadra :

Calcio a 5 : fondamentali individuali (passaggi, dribbling, tiri in porta)
regolamento, arbitraggio

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

Pallavolo : fondamentali individuali, regolamento e arbitraggio.

Attività integrative ed aggiuntive :

Tornei tra le classi di calcio a 5 e di pallavolo

TEORIA:

Apparato scheletrico e articolare:

- anatomia e funzioni dello scheletro e delle articolazioni, struttura e morfologia delle ossa e delle articolazioni
- vizi del portamento

Nomenclatura e terminologia ginnastica: segmenti corporei, assi e piani, posizioni e attitudini, nomenclatura e descrizione dei movimenti e degli esercizi

STUDENTI:

DOCENTE: