ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "BUONARROTI"
SERRAMANNA
a.s. 2017 - 2018

Programma **Scienze Motorie e Sportive** *classe* **2B**
Docente Donatella Costa

Sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali:
- esercizi a carico naturale, individuali e a coppie, con piccoli attrezzi
- esercizi ad effetto locale e generale
- esercizi di mobilità articolare
- esercizi di coordinazione
- esercizi di reazione
- esercizi di equilibrio
- stretching

Esercizi agli attrezzi
- Fune: saltelli pari uniti, incroci

<u>**S**port individuali:</u>

Atletica leggera
- resistenza, allenamento alla corsa Campestre
- velocità: allunghi scatti e partenze
- propedeutici ai salti: lungo da fermo, arrivo sul materasso seduto gambe tese

Ginnastica
- Percorso di coordinazione e agilità: slalom in palleggio basket, ostacoli bassi, rotolamenti, tre palleggi , arresto, tiro a canestro, 15 saltelli pari uniti con la fune, scatto 28 mt.

<u>**G**iochi sportivi e pre sportivi:</u>

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

Teoria
Corretti stili di vita: no doping, no fumo, alimentazione corretta
Il fenomeno del Doping
Nozioni di Anatomia: apparato scheletrico
Visione, commento film "Pelè"

Serramanna 6 giugno 2018