

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE “BUONARROTI”
SERRAMANNA
a.s. 2017 - 2018

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

classe **4B**

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

Sport individuali:

Atletica leggera

- resistenza, allenamento alla corsa Campestre
- velocità: allunghi scatti e partenze
- propedeutici ai salti: salto in alto tre passi stacco

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.

Giochi sportivi e pre sportivi:

- 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

Nozioni di Anatomia: apparato scheletrico

Vizi del portamento, paramorfismi e dismorfismi

Visione, commento film “Ragazze vincenti”

Serramanna 6 giugno 2018