

PROGRAMMA SVOLTO  
SCIENZE MOTORIE  
CLASSE: 1^ N

POTENZIAMENTO FISILOGICO

- Resistenza organica: corsa ed esercizi di corsa con distanze variate e progressivamente crescenti, andature atletiche, esercizi preventivi e correttivi ad affetto localizzato.
- Forza muscolare: esercizi ad effetto localizzato e generale, a corpo libero o con esercitazioni alla spalliera.
- Mobilizzazione e flessibilità: esercizi a corpo libero, dinamici e statici (stretching).

CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- Esercizi e giochi (situazionali) per il miglioramento delle capacità coordinative generali e speciali, particolare le capacità di ritmo
- ( esercitazione con la funicella), differenziazione anticipazione e reazione.

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- Pallavolo: fondamentali individuali .
- Pallacanestro: fondamentali individuali .
- Calcio a 5

NOZIONI TEORICHE

- Primo soccorso

Guspini, 07\06\2022

ALUNNI

IL DOCENTE