

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2015 / 2016

Potenziamento fisiologico

Corsa lenta, variazione di ritmo durante la corsa, ripetute su brevi distanze, circuiti di potenziamento generale (saltelli, balzi alternati, addominali, piegamenti sulle braccia ecc.) saltelli in sequenze diverse con la funicella, utilizzo degli stepp.

Rielaborazione degli schemi motori di base

Camminare con variazione di ritmo e cambi di direzione, correre in avanti, in dietro, incrociata, a ginocchia alte, calciata dietro, andature varie (sugli avampiedi, sui talloni, con doppio appoggio, con flessione ginocchia al petto e alle spalle, con slancio ecc...), esercizi di mobilità articolare generale (ciconduzione arti superiori, esercizi in appoggio arti inferiori, flessioni in avanti laterali della colonna vertebrale, torsioni, ecc...), esercizi di coordinazione (movimenti degli arti superiori in sincronia con quelli inferiori a corpo libero, con la funicella, ecc...).

Esercizi con i grandi attrezzi

Esercizi di potenziamento alla spalliera(addominali bassi, addominali alti e laterali, dorsali, ecc..., saltelli a piedi pari o alternati, piegamenti sulle braccia, ecc..., progressione combinata con gli esercizi detti.

Esercizi al quadro svedese (traslocazione in diagonale, in verticale, combinato con due alunni, mezzo capofitto, uscita in verticale, ecc...)

Pratica sportiva

Specialità specifiche dell'atletica leggera (corsa veloce sui trenta metri, corsa ad ostacoli, salto in alto, lancio del peso utilizzando la palla medica, resistenza)

Pallavolo e pallacanestro (fondamentali a coppie e gioco di squadra)

Informazioni fondamentali sulla “ conoscenza del corpo umano”

Apparato locomotore, apparato respiratorio, apparato cardio-circolatorio

Docente
Fidanza Rosaria