

Anno Scolastico 2016 / 2017

Docente: Bardelli Silvia

Classe: 1 D

Programma di Scienze Motorie

POTENZIAMENTO FISILOGICO (capacità condizionali):

Forza: esercizi a carico naturale ; percorsi a stazioni

Mobilità articolare: esercizi mobilizzanti; stretching

Resistenza: endurance

Velocità: corsa, es. di prontezza, percorsi in circuito a tempo, staffette

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

Coordinazione, agilità: esercizi di coordinazione complessa con piccoli attrezzi e percorsi

Preacrobatica: rotolamenti

Giochi presportivi

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

Sport individuali: ginnastica artistica (corpo libero). Atletica: corsa di velocità e di resistenza.

Sport di squadra: pallavolo, ,pallatamburello, tchoukball

TEORIA

Piani del corpo, posizioni, attitudini, movimenti

Conoscenza del corpo umano (apparato scheletrico e articolare)

Vizi posturali

La docente Silvia Bardelli