

I.I.S. BRUNO-FRANCHETTI

DOCENTE: FERRAZZI GIOVANNA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 1°B LINGUISTICO

ANNO SCOLASTICO 2016/17

Potenziamento fisiologico muscolare

Esercizi a corpo libero inseriti nella deambulazione e nelle varie stazioni: eretta, in ginocchio, seduta, supina e prona.

Esercizi di stretching e di rilassamento associati a tecniche respiratorie. Esercizi yoga: “saluto al sole”.

La corsa: serie di andature e relative tecniche

- **passo saltellato, corsa calciata, skip e doppio skip, corsa balzata, corsa laterale incrociata, galoppo laterale.**

Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi

- **esercizi di applicazione ai piccoli e ai grandi attrezzi;**
- **esercizi preatletici generali: torsioni, inclinazioni, flessioni e piegamenti;**
- **esercizi di mobilità articolare (rachide, arti superiori ed inferiori);**
- **esercizi di allungamento muscolare.**
- **Esercizi di equilibrio e di coordinazione propedeutici alle capovolte pre-acrobatiche senza e con uso della pedana elastica.**
- **Volteggi: a gambe tese, raccolte, mezzo giro, giro completo, capovolta, capovolta tuffata con e senza mani.**
- **Verticali: a terra, in sospensione e in appoggio alla spalliera.**
- **Traslocazioni alla spalliera ed esercizi di potenziamento.**
- **Salita alla pertica.**

Atletica:

prove di atletica attraverso test eseguiti individualmente; test di resistenza, test di velocità, test del lancio del Vortex, test di salto in lungo, test del lancio del peso da 2 kg.

- **preatletici generali e specifici delle corse e dei salti;**
- **corsa di velocità, partenza da in piedi;**
- **esercizi di perfezionamento delle capacità coordinative, valicamento di ostacolini, percorsi nei cerchi, serie di capovolte, (percorso misto di destrezza a circuito).**

Giochi di contatto di percezione e di socializzazione.

Esercizi di gruppo creati dagli studenti stessi e relativa valutazione.

Pallavolo: fondamentali individuali: palleggio, bagher in ricezione e in difesa, schiacciata, battuta di sicurezza e a tennis;

- **regole di gioco.**

Pallacanestro: fondamentali individuali: palleggio, cambio di mano, tiro piazzato, tiro in elevazione;

- regole di gioco.

-

Valutazione di una combinazione di esercizi creati dagli studenti, sia individuale che a gruppi.

Calcetto misto, prova di gioco.

Giochi tradizionali: palla tra due fuochi ,gioco della catena, octopus, palla “schifo”, palla base, indiana.

Totale ore d’insegnamento 59.

Docente: FERRAZZI GIOVANNA

MESTRE, 31-05-2017

Firma dei rappresentanti: