PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 1 AL

Anno scolastico 2018 / 2019

Docente prof.ssa COCUZZA MAURA

1. **Test motori di valutazione**

* Sorgent test (salto in alto da fermi);
* Test del Salto in lungo da fermo;
* Test forza arti superiori (piegamenti, lancio della palla medica di 2 Kg da fermi);
* Test coordinazione dinamica generale ( saltelli con funicella );
* Test navetta 5x6 metri;
* Test forza addominali.

2. **Potenziamento fisiologico**

* + Corsa con cambi di direzione e velocità;
	+ Andature di pre-atletica;
	+ Esercizi di tonificazione dei vari distretti muscolari;
	+ Esercizi di mobilità articolare;
	+ Esercizi di allungamento muscolare;
	+ Esercizi in forma isometrica.
	+ Percorsi e staffette.

3.**Attività di fitness**

* Esercitazioni di gruppo per il miglioramento della capacità aerobica;
* Coordinazione spazio-temporale;
* Coordinazione Intersegmentaria;
* Ritmizzazione

 4. **Giochi sportivi**

* Fondamentali individuali;
* Fondamentali di squadra;
* Regolamento.
1. **Attività e giochi**
* Saltelli e giochi con la funicella;
* Giochi con la palla ;
* Ping pong;
* Badminton;
* Pallavolo;
* Pallacanestro.
1. Teoria
* Visione di film sportivi con valenza educativa;
* Nozioni teoriche a completamento delle attività pratiche;
* Nozioni di primo soccorso;
* Cenni sull’apparato locomotore.

L’insegnante Gli alunni

........................ …………………….

 …………………….