

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2017/18

CLASSE I A

- Prove d'ingresso: i test per verificare la condizione motoria
- Sviluppo e miglioramento della resistenza generale
- Miglioramento della capacità aerobica attraverso un lavoro di corsa prolungata
- La mobilità articolare: esercizi di mobilizzazione delle articolazioni mobili (scapolo-omeroale, coxo-femorale) e del rachide
- Il potenziamento fisiologico: esercizi di potenziamento del corpo in toto con particolare attenzione agli arti inferiori e superiori ed al tratto addominale. Esercitazioni a carico naturale
- Rielaborazione degli schemi motori di base attraverso esercizi di massima coordinazione e di acrobatica semplice
- Conoscenza e pratica delle attività sportive:
 - La pallavolo: i fondamentali del gioco (battuta, palleggio, bagher, schiacciata)
 - Calcio a 5: regole di gioco
- L'educazione respiratoria :
 - le fasi del respiro (inspirazione ed espirazione)
 - la ritenzione a polmoni pieni e vuoti
- Le capacità condizionali: forza , velocità , resistenza
- La flessibilità della colonna vertebrale. Esercizi preventivi per la correzione delle posture scorrette.
- Differenze sostanziali tra paramorfismi (atteggiamenti) e dimorfismi (patologia ossea)
- Esercizi di preatletica generale.