

Programma Scienze Motorie
Classe IIF
Docente : Giuseppina Calcagnile

Libro di testo: *Educare al movimento*
G.Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Lovecchio
DeAScuola

Le abilità motorie e sportive le capacità motorie
Le fasi dell'apprendimento motorio

l'apparato loco-motorio: organi attivi e passivi di movimento
il ruolo del riscaldamento su articolazioni e muscoli
Esercizi ed andature di preatletica. Generale
Esercizi di mobilità articolare e coordinazione generale
Camposcuola: Atletica leggera
Sperimentazione di esercizi ed andature preatletiche
La corsa elementi tecnici
Corsa veloce e a ritmo lento
Prove di velocità 60-80m
Calcolo della FC a riposo e dopo uno sforzo
Corsa con gli ostacoli: tecnica di passaggio degli ostacoli
Salto in alto
Propedeutici al getto del peso

Salto in lungo: da fermo e con rincorsa
Elementi di arrampicata sportiva
Tennistavolo
Scacchi
Pallavolo: fondamentali e partita
Bocce

Campobasso, 12-06-2023

Il docente