

Programma Scienze Motorie  
Classe IIE  
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  
I muscoli: classificazione  
La struttura, fibra, fasci muscolari, innervazione.  
Studio di alcuni muscoli, capo di origine, inserzione, funzione, allenamento ed allungamento Bicipite, gran pettorale, bicipite, quadricipite.  
Laboratorio di fisica applicata allo sport:  
"la velocità applicata allo sport, la fisica aumenta la possibilità di vincere una corsa".  
In collaborazione e compresenza con la prof.ssa Ciccarone

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 lungo: da fermo e con rincorsa

Nuoto: ambientamento in acqua e tecnica dello stile. Libero e dorso (in collaborazione con tecnici FIN)  
Partecipazione come Volontari ai play the game di nuoto di Special Olympics  
Tennis: dritto, rovescio, colpi a rete. Torneo classe (in collaborazione con tecnici FIT)  
Orienteering: regole di gioco, la bussola, la cartina, tecnici FISO progetto in convenzione con il CONI Molise

Pallavolo: fondamentali e partita  
Pallacanestro: fondamentali e gioco  
CONI ed organismi sportivi

Campobasso, 12-06-2023

Il docente

