

Programma Scienze Motorie
Classe IE
Docente: Giuseppina Calcagnile

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

Obiettivi e finalità dell'educazione fisica, regole di abbigliamento e comportamento durante l'attività pratica
Il corpo umano ed il movimento
Il corpo umano suddivisione esterna
Assi e piani del corpo umano

Il movimento e la sua classificazione
schemi motori di base dinamici e statico-dinamici
schemi posturali
abilità motorie e capacità motorie

l'apparato loco-motorie
organi attivi e passivi di movimento
Scheletro assile ed appendicolare
Le articolazioni: classificazioni e ruolo nell'ambito del movimento
Le articolazioni mobili: le enartrosi, la scapolo-omerale e la coxofemorale

I muscoli: classificazione e cenni sull'organizzazione

Scheda personale
Peso, altezza, IMC
Frequenza cardiaca e pressione arteriosa

Camposcuola: Atletica leggera
Sperimentazione di esercizi ed andature preatletiche

La corsa elementi tecnici
Corsa veloce e a ritmo lento
Prove di velocità 60m
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)
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

