

Programma di Scienze Motorie
Classe IIE
Anno scolastico 2021/2022
Prof.ssa Giuseppina Calcagnile

Esercizi di mobilità articolare ed allungamento muscolare
Esercizi di coordinazione generale e speciale

Atletica leggera

Andature preatletiche

Corsa: esercizi di reazione, accelerazione, corsa di velocità

Corsa con gli ostacoli: tecnica del passaggio, prove di corsa

Salto in lungo: tecnica, esercizi, propedeutici, prove di salto

Nuoto: lavoro per gruppi di livello,

acquaticità; tecnica di base per lo stile libero, dorso, delfino.

I tuffi

Tennis

il dritto, il rovescio, i colpi a rete.

Esercizi propedeutici e gioco.

Il singolo ed il doppio.

Torneo di classe

Rugby: elementi base e gioco, tag-rugby

Tennis tavolo: gioco-partita

Scacchi: regole, gioco, torneo di classe

Il corpo e le sue possibilità nello spazio

Gli Schemi motori di base: definizione e sviluppo

Lo Schema corporeo

Le Abilità motorie definizione e classificazione

Abilità aperte e chiuse

La colonna vertebrale e la postura

Muscoli

I muscoli volontari, caratteristiche e principali forme

capo di origine, di inserzione, individuazione e allenamento dei muscoli:

Gran pettorale, Retto dell'addome, gastrocnemio, soleo,

Sport e disabilità

lo sport adattato

Il sitting-volley

Attività di assistenza sul campo agli europei di sitting-volley presso il Palaunimol

visione film sulle paralimpiadi

Partecipazione alle prove dei nuovi giochi della gioventù proposti dal CONI Molise
Visita al centro di preparazione olimpica del CONI "G. Onesti" di Roma
Incontro con il campione olimpico Marcel Jacobs ed il suo allenatore.

Campobasso, 10 giugno 2022

Prof.ssa

Giuseppina

Calcagnile