PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 1°A **ANNO SCOLASTICO: 2016/2017**

Andature ginniche.

Preatletici.

Resistenza: test di Cooper (adattato).

Velocità: navetta a staffetta.

Esercizi di scioltezza articolare in varie stazioni.

Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con attrezzi.

Esercizi di coordinazione generale.

Step:esercizi e coreografia.

Tennistavolo.

Badminton.

Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5.

Teoria

Posizioni e movimenti fondamentali.
Le Scienze motorie e la convivenza civile. Lo spirito sportivo.
Prevenzione alle dipendenze.
Sicurezza in casa e in palestra.
L'atletica.

31/05/2017 Prof.ssa Olimpia Calitri

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 2°A **ANNO SCOLASTICO: 2016/2017**

Andature ginniche.

Preatletici.

Resistenza: test di Cooper (adattato).

Esercizi di scioltezza articolare in varie stazioni.

Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con attrezzi.

Esercizi di coordinazione generale.

Step:esercizi e coreografia.

Tennistavolo.

Badminton.

Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5.

Teoria

Sistema scheletrico.
Sistema muscolare.
Difetti posturali: paramorfismi e dismorfismi.
Sicurezza in montagna: trekking, arrampicata, sulla neve.
La pallavolo.
Gli sport acquatici.

31/05/2017

Prof.ssa Olimpia Calitri

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3°A **ANNO SCOLASTICO: 2016/2017**

Andature ginniche.

Preatletici.

Resistenza: test di Cooper.

Esercizi di scioltezza articolare in varie stazioni.

Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con sovraccarico.

Esercizi di coordinazione generale.

Step: esercizi e coreografia.

Tennistavolo.

Badminton.

Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro,calcio a 5.

Teoria

L'energetica muscolare: meccanismo di produzione energetica
Apparato cardiocircolatorio.
Apparato respiratorio.
Sicurezza in acqua.
La pallacanestro.
Il tennistavolo.

31/05/2017 Prof.ssa Olimpia Calitri

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 4°A **ANNO SCOLASTICO: 2016/2017**

Andature ginniche.

Preatletici.

Esercizi di scioltezza articolare in varie stazioni.

Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con sovraccarico.

Esercizi di coordinazione generale.

Step:esercizi e coreografia.

Esercizi alla spalliera.

Tennistavolo.

Badminton.

Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro (cenni),calcio.

Teoria

Sistema nervoso centrale.
Sistema nervoso periferico
Teoria dell'allenamento.
Il rugby.
Il badminton.

31/05/2017 Prof.ssa Olimpia Calitri

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 1°B **ANNO SCOLASTICO: 2016/2017**

Andature ginniche.

Preatletici.

Resistenza: test di Cooper (adattato).

Velocità: navetta a staffetta.

Esercizi di scioltezza articolare in varie stazioni.

Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con attrezzi.

Esercizi di coordinazione generale.

Step:esercizi e coreografia.

Tennistavolo.

Badminton.

Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5.

Teoria

Posizioni e movimenti fondamentali.
Le Scienze motorie e la convivenza civile. Lo spirito sportivo.
Prevenzione alle dipendenze.
Sicurezza in casa e in palestra.
L'atletica.

31/05/2017 Prof.ssa Olimpia Calitri

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3°B **ANNO SCOLASTICO: 2016/2017**

Andature ginniche.

Preatletici.

Resistenza: test di Cooper.

Esercizi di scioltezza articolare in varie stazioni.

Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con sovraccarico.

Esercizi di coordinazione generale.

Step: esercizi e coreografia.

Tennistavolo.

Badminton.

Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro,calcio a 5.

Teoria

L'energetica muscolare: meccanismo di produzione energetica
Apparato cardiocircolatorio.
Apparato respiratorio.
Sicurezza in acqua.
La pallacanestro.
Il tennistavolo.

31/05/2017 Prof.ssa Olimpia Calitri

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 4°B **ANNO SCOLASTICO: 2016/2017**

Andature ginniche.

Preatletici.

Esercizi di scioltezza articolare in varie stazioni.

Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con sovraccarico.

Esercizi di coordinazione generale.

Step:esercizi e coreografia.

Esercizi alla spalliera.

Esercizi alla panca.

Esercizi con i cerchi.

Tennistavolo.

Badminton.

Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro,calcio a 5.

Teoria

Sistema nervoso centrale.
Sistema nervoso periferico
Teoria dell'allenamento.
Il rugby.
Il badminton.

31/05/2017 Prof.ssa Olimpia Calitri