

 <b>I.I.S. "A.Badoni" Lecco</b>	<b>MODULO</b>	MO 16.03	
<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>		Rev. 01 Data 01.09.10	Pagina 1 di 1

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**INSEGNANTE: TELERA ANNA GIUDITTA**

CLASSI 1<sup>^</sup>MECC. A / 1<sup>^</sup>MECC. B

Anno scolastico 2020/2021

- Esercizi di tonificazione e potenziamento dei muscoli degli arti inferiori e superiori a carico naturale.
- Esercizi di mobilità articolare a livello del rachide, dell'articolazione coxo-femorale e scapolo-omerale, a corpo libero e con la bacchetta.
- Esercizi di stretching.
- Esercizi di postura
- Corsa con durata progressivamente crescente; esercizi per la respirazione.
- Esercizi di coordinazione dinamico-generale nelle sue forme riguardanti andature, corse, salti, balzi, rotolamenti, sospensioni, esercizi di coordinazione e destrezza.
- Giochi tradizionali e di socializzazione.
- Capovolta in avanti e indietro.
- Semplici compiti di organizzazione delle squadre durante lo svolgimento dei giochi.
- Resistenza: mt. 1000.
- Pallavolo: conoscenza del regolamento di gioco; i fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta dal basso ed eventualmente dall'alto. Impostazione di un semplice gioco di squadra. Partite.
- Giochi sportivi: mini tornei di calcetto.
- Atletica leggera: esercizi di pre-atletismo specifico, esercizi propedeutici alle specialità sperimentate: tecnica di partenza dai blocchi. Corsa veloce. Staffetta 4x100.
- Parte teorica : uso del linguaggio tecnico proprio della disciplina . La resistenza e gli effetti dell'allenamento della resistenza. Introduzione all'atletica leggera.
- Educarsi alla sicurezza a casa, a scuola, in palestra, in piscina.
- Regolamenti tecnici della pallavolo, uso dei blocchi di partenza.
- Responsabilità ed autonomia (libro di testo)