

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

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: AMBROSIO ROSA

Classe: prima

Anno scolastico 2020/2021

- **Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi per migliorare le capacità condizionali e coordinative**
corsa lenta e veloce, corsa calciata, galoppata, saltellata, balzata, incrociata, skip a ginocchia alte, vari tipi di saltelli, flessioni del busto e delle gambe, piegamenti sulle gambe e sulle braccia, circonduzioni spinte e slanci degli arti superiori e inferiori. Vari tipi di lanci con palloni di diverse dimensioni e peso. Esercizi individuali d'allungamento muscolare per i diversi distretti del corpo.
- **Test di efficienza fisica, tempismo e coordinazione:** forza dei muscoli delle braccia, forza dei muscoli del tronco (plank); forza dei muscoli addominali; forza esplosiva degli arti inferiori; test con la funicella; corsa veloce a navetta 4 x 10 metri e la corsa di resistenza.
- **Pallavolo:** fondamentali individuali (palleggio, bagher e battuta dal basso) e gioco in campo con il sistema palleggiatore a turno in zona tre;
- **Elementi di ginnastica artistica:** sforbiciata, orizzontale prona, capovolta avanti e indietro e candela;
- **corsa di resistenza di media durata** (1000 m);
- **corsa veloce** con partenza dai blocchi.
- **Parte teorica:**
 - abilità e capacità motorie;
 - la resistenza;
 - il sistema scheletrico e le articolazioni;
 - La distorsione, la lussazione e la frattura ossea;
 - l'apparato respiratorio;
 - La pallavolo;
 - la corsa veloce.
 - Il salto in lungo
 - Ed. civica: sicuri a piedi, in bicicletta e sul ciclomotore