

**ANNO SCOLASTICO 2018/2019**

**PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 1S**

**MATERIA:SCIENZE MOTORIE**

**PROF.SSA DIANI ANTONELLA**

Potenziamento delle qualità motorie:

- Esercizi motori generali e specifici in regime aerobico
- Esercizi pre-atletici
- Potenziamento degli schemi motori di base
- Circuit-training
- Esercitazioni con variazioni di ritmo
- Esercizi di lancio e di presa individuali e a coppie a carico naturale e con palla medica
- Esercizi di equilibrio
- Esercizi di coordinazione

Esercizi grandi e piccoli attrezzi:

- Esercizi alla spalliera
- Esercizi con la funicella, vari tipi di saltelli

Atletica:

- Andature atletiche
- Esercizi per la tecnica di corsa
- Esercizi di reattività
- Resistenza aerobica: corsa a ritmo variato e corsa con aumento di ritmo
- Esercizi propedeutici al salto in alto, al salto in lungo e al lancio del peso

Orienteering:

- Storia e origini
- Vari tipi di gare
- La carta, la simbologia, le curve di livello
- Gli strumenti
- Tecnica e tattica

Canoa:

- Introduzione teorica allo sport della canoa
- Differenze tra canoa e kayak e loro equipaggiamenti
- Posizione del corpo all'interno del kayak e riproduzione a secco del gesto motorio
- Prima esperienza in acqua indirizzata al trovare equilibrio, sia a livello di stabilità sia a livello di energie da applicare sulla propulsione dx e sx per il mantenimento della traiettoria rettilinea

Pallacanestro:

- Riscaldamento specifico con palla
- Esercizi di ball-handling
- Esercizi sul palleggio, arresto, cambio di mano
- Tiro in terzo tempo
- Esercizi sui vari tipi di passaggio
- Staffette e gare di tiro

Calcio a 5 e Pallavolo

- Esercizi e giochi propedeutici
- Gioco

Progetto Testimone ai Testimoni: esperienza di didattica attiva con i bambini della scuola dell'Infanzia e Primaria

Partecipazione a conferenze sul Doping: conoscenza e prevenzione

