

**CONVITTO NAZIONALE VITTORIO EMANUELE II**  
**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S 2023/24**  
**CLASSE 1 SEZ. D**

<b>PARTE TEORICA</b>
----------------------

Norme di sicurezza in palestra  
Materiali indispensabili per svolgere la lezione  
Norme igieniche basilari  
Corpo e mente in armonia cenni  
Il linguaggio non verbale: la postura generale  
Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio  
Corpo, linee, piani  
I piani del corpo  
Gli assi del corpo  
Termini di direzione

<b>PARTE PRATICA</b>
----------------------

Camminare-correre- saltare-rotolare  
Il rispetto delle regole  
La funzione dell'arbitro  
Potenziamento delle capacità condizionali e coordinative  
Scioltezza e mobilitazione articolare. Esercizi di conduzione a ritmo  
Ginnastica educativa e posturale contro i paramorfismi e i dimorfismi  
Circuit training con piccoli attrezzi  
Esercizi di psicomotricità e ginnastica adattata.  
Dal gioco allo sport: crescere insieme e cooperare  
Gioco sport " Cacciatori e prede" per la coordinazione oculo-manuale  
Corsa veloce e corsa resistente: la staffetta, salto in lungo  
Esercizi a corpo libero di ginnastica ritmico-sportiva.  
Circuito di 30 min giornaliero a casa  
Basket  
Palla cambio

Roma, 3 giugno 2024

prof.ssa Isabella Martini