

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

PARTE TEORICA

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

PARTE PRATICA

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