

CONVITTO NAZIONALE VITTORIO EMANUELE II
PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S 2023/24
CLASSE 2 SEZ. B – C - D

PARTE TEORICA

Norme di sicurezza in palestra
Norme igieniche di base
Corpo e mente in armonia
Il linguaggio non verbale: la postura generale
Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio
Corpo, linee, piani, assi; termini di direzione
La funzione di ossa, muscoli, articolazioni
Il Fair Play
La sana competizione
Cenni sulla teoria dell'allenamento (riscaldamento-allenamento-defaticamento)

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; staffetta, salto in lungo
Esercizi a corpo libero di ginnastica ritmico-sportiva
La fune, esercizi obbligatori e liberi

Roma, 3 giugno 2024

prof.ssa Isabella Martini