

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE A.S. 2022/2023

CLASSE 1° F

- Teoria: le parti del corpo umano, i movimenti e le posizioni fondamentali del corpo
- La pallacanestro: la storia, le regole, le infrazioni, i falli, i fondamentali e i ruoli.
- Allenamento alla resistenza: 5' di corsa continua allo stadio
- Test di resistenza da un minimo di 5' a un massimo di 30'.
- Teoria: il riscaldamento importanza e definizione.
- Esercizi di stretching in piedi 10'-15'
- Esercizi di stretching a terra
- Esercizi di potenziamento degli arti inferiori e superiori a corpo libero.
- Esercizi di potenziamento per i muscoli addominali e dorsali a terra.
- Esercizi sul tappetino per il miglioramento dell'elasticità muscolare.
- Esercizi di potenziamento generale a corpo libero.
- Attività in ambiente naturale: camminata veloce alternata alla corsa.
- Pallacanestro. I fondamentali individuali
- Esercizi di manualità con la palla
- Esercizi di palleggio e il cambio di mano
- Esercizi di passaggio: due mani dal petto, due mani dal petto battuto a terra, due mani dal capo e baseball.
- Esercizi di tiro da fermi a canestro

- Esercizi di 1C1, 2C2, 3C3
- Esercizi di pallavolo sul palleggio in coppia e a piccoli gruppi
- Percorso di forza a stazioni con i piccoli attrezzi.

Macomer, 31/05/2023

LA DOCENTE
Elvira Pittui