

PROGRAMMA SVOLTO

Materia: Scienze motorie e sportive

- Potenziamento fisiologico
Esercizi a corpo libero;
Corsa e lavoro in condizioni di steady-state;
Esercizi con grandi e piccoli attrezzi.
- Aumento quantitativo e qualitativo degli schemi motori
Esercizi di acrobatica elementare sui tappeti e a terra;
Volteggi alla cavallina (frammezzo);
Arrampicate ed entrate al quadro svedese;
Esercitazioni alle parallele;
Fondamentali di individuali pallavolo;
Fondamentali di individuali pallacanestro;
Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale per mezzo dei fondamentali di pallavolo e di pallacanestro;
Coordinazione oculo-manuale e spazio-temporale per mezzo delle consegne di movimenti da effettuare durante le azioni di attacco in una partita di pallavolo;
- Schemi motori di base:
Vari tipi di lanci con vari tipi di attrezzi;
Vari tipi di corsa con andature varie;
Salti in forma libera e con tecnica;
Arrampicate.
- Pratica sportiva
Corsa veloce;
Salto in alto;
Pallacanestro;
Pallavolo.

L'insegnante
Prof. Rapisarda Giuseppe