***LICEO SCIENTIFICO STATALE «GALILEO GALILEI»***

*35030 SELVAZZANO DENTRO (PD)*

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE Anno scol. 2012-2013

Prof.ssa Vianello Gabriella **Classe 1° Sez. A**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Tonificare e allenare la resistenza | **Corse ripetute,percorsi;andature semplici e combinate (skip, corsa calciata, passo stacco, doppio impulso, corsa balzata ecc.) esercizi con accompagnamento musicale.** |
| Migliorare l’agilità,la forza, la destrezza | **Eesercizi a carico naturale .Esercizi con piccolo sovraccarico**  **Esercizi a coppie di trazione, opposizione, spinta**  Esercizi con palla medica. |
| Ricerca e controllo dell’equilibrio | Esercizi alla trave; esercizi di percezione spazio-temporale a coppie ed in gruppo. |
| Mobilità articolare | **Slanci, molleggi, oscillazioni degli arti e segmenti sui vari piani**  **Stretching (teoria e pratica)**  **Esercizi con piccoli attrezzi: funicella, bacchetta.** |
| Conoscere i , le regole di gioco, i fondamentali ed eseguire gli specifici esercizi di riscaldamento | **Pallacanestro: palleggio , passaggio, tiro**  **Pallavolo: palleggio, battuta dall’alto, bagher, gioco**  **Pallamano: passaggio e tiro senza tecnica**  Badminton  Palla tamburello |
| Prendere coscienza della propria corporeità | **Ginnastica artistica: capovolta avanti e indietro; verticale al muro con assistenza diretta. Salto con pedana elastica.**  **Acquisizione di posture corrette**  **Esercizi preventivi e correttivi del dorso; ginnastica posturale.** |
|  |  |
| Principi teorici | Apparato scheletrico. i più frequenti traumi a carico dell’apparato scheletrico.  Paramorfismi; posture corrette |

Selvazzano 06/06/2013

L’insegnante:

Gli allievi: