

Programma di scienze motorie classe I G

Potenziamento fisiologico: capacità condizionali.

- Esercizi specifici di forza per gli arti inferiori/superiori.
- Esercizi specifici di forza parete addominale/dorsale/lombare.
- Esercizi specifici per la resistenza: corsa lenta e prolungata/corsa intervallata.
- Esercizi specifici per la velocità e rapidità: scatto/corsa a navetta/corsa a spola/staffette.

Rielaborazione degli schemi motori di base.

Lanciare/afferrare/camminare/correre/saltare/arrampicare...

Conoscenza e pratica dei giochi sportivi individuali e di squadra.

- Pallavolo: tecniche individuali e di squadra, battuta/palleggio/bagher/attacco/ricezione/difesa
- Calcetto, calciotto: tecniche di gioco di squadra ,passaggio, controllo, tiro ,parata, partite di consolidamento
- Atletica leggera: corsa di fondo/velocità/staffetta; attività di salto e di lanci.

Sviluppare intelligenza motoria e intelligenza emotiva.

- Tecniche di rilassamento: stretching, respirazione.

Teoria

- Cenni di anatomia e fisiologia: sistema scheletrico, sistema muscolare, sistema cardio circolatorio e respiratorio.