



Istituto Comprensivo "Don Milani"

Via Cambray Digny, 3 – 50136 Firenze

☎ tel.055690743– fax 055690139

e-mail: fiic85100n@istruzione.it fiic85100n@pec.istruzione.it

Sito web: www.icdonmilani.gov.it

Scuole Primarie "B. da Rovezzano", "G. E. Nuccio" e "G. Pilati"

Scuole dell'Infanzia "B. da Rovezzano", "G. E. Nuccio"

Scuola Secondaria 1° "Don Milani"

Programma svolto			
Docente	Fedele Valentina M.	Materia	Scienze motorie
Anno scolastico	2018-2019	Classe	1C

TEORIA

Gli schemi motori di base

Gli schemi posturali di base

I riflessi

Spunti sul funzionamento dell'apparato muscolo scheletrico e nervoso

La back school

I piani immaginari che suddividono il corpo umano

I segmenti corporei (nomi, localizzazione etc.)

PRATICA

Attività per il consolidamento degli schemi motori di base (percorsi, giochi di squadra, esercizi a coppie o in gruppi, salto con la corda, salti con gli ostacoli, arrampicata, lanci, giochi con la palla, attività con i cerchi etc.)

Avvicinamento allo sport (atletica leggera, badminton, hockey, pallamano, pallavolo, calcio, basket, baseball)

Principi di rinforzo degli arti superiori e inferiori

Propedeutica per le capacità condizionali

Test motori (salto in lungo da fermi, velocità, lancio da fermi, forza gambe, forza addome)

Preparazione di una seduta di allenamento di uno sport di squadra e gestione in palestra