



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	2C

TEORIA

Gli schemi motori di base

Gli schemi posturali di base

Il Fumo

I riflessi

I piani corporei

La back school

Principi di funzionamento muscolo-scheletrico e nervoso

La colonna vertebrale problemi, funzioni e mantenimento

Definizioni fondamentali delle attività motorie e sportive

I segmenti corporei

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)

Torneo interno alla classe di pallavolo, pallamano, basket, badminton

Preparazione di una seduta di allenamento per sport individuale e gestione in palestra