



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	3B

TEORIA

Spunti sul funzionamento dell'apparato muscolo scheletrico e nervoso

Pallavolo storia e regole

Pallamano storia e regole

Calcio a 5 storia e regole

Basket storia e regole

Aletica storia, specialità e regole

Accenni sulle regole di altri sport: rugby, baseball, badminton etc.

Ricerca sulla colonna vertebrale: struttura, funzionamento e problematiche

PRATICA

Aletica leggera: propedeutica, allenamenti fondamentali e prove di lanci, vortex, salto in lungo, corsa con ostacoli, staffetta, corsa di velocità e di resistenza

Badminton: allenamento fondamentali e partita

Hockey: propedeutica

Rugby touch: propedeutica, allenamento fondamentali, partita

Pallavolo: propedeutica, allenamento dei fondamentali, schemi di gioco e partita

Basket: propedeutica, allenamento dei fondamentali, schemi di gioco e partita

Calcio a 5: propedeutica, allenamento dei fondamentali, schemi di gioco e partita

Pallamano: propedeutica, allenamento dei fondamentali, schemi di gioco e partita

Baseball: propedeutica

Principi di rinforzo degli arti superiori, inferiori, core e capacità cardiovascolari

Propedeutica per le capacità condizionali

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

Capacità condizionali: sviluppo di 1 allenamento da presentare in palestra e gestione della seduta