

Attività fisica a corpo libero:

- Andature ginnastiche ed esercizi di mobilità articolare
- Esercizi in deambulazione e corsa leggera
- Esercizi al suolo: potenziamento addominale e dorsale
- Esercizi di stretching
- Esercizi propedeutici al salto in lungo
- Lezione di aerobica con musica
- La corsa come mezzo di riscaldamento, corsa di resistenza, esercizi di rapidità
- Esercizi di mobilizzazione generale e potenziamento a corpo libero e con piccoli attrezzi
- Esercizi con piccoli attrezzi come cerchi, bacchette
- Esercizi propedeutici al salto in alto

Attività con grandi attrezzi:

- Esercizi ai grandi attrezzi: spalliera, quadro svedese, asse di equilibrio, cavallina, pedana elastica, tappetoni
- Salti e tuffi sul tappetone
- Esercizi di traslocazione, di potenziamento addominali, di mobilità articolare, di salita e discesa alla spalliera
- Esercitazioni al quadro svedese, prese principali
- Esercizi di vari tipi di traslocazioni sull'asse di equilibrio

Nozioni di primo soccorso:

- Cenni di RCP nell'adulto e nel bambino con uso del defibrillatore ed esempi pratici

Attività sportiva di squadra:

- Esercizi a coppie con la racchetta di badminton, colpi base
- Pallavolo, Basket, Badminton, Pallamano, Palla tamburello
- Esercizi di palleggio, bagher, battuta, con palloni di pallavolo
- Esercizi di palleggi, passaggi e tiri in sospensione con palloni da basket
- Giochi propedeutici per acquisire la capacità di passaggio nella pallamano
- Esercizi per acquisizione di palleggio nel badminton e palla tamburello
- Funzioni di arbitraggio

Torremaggiore (FG), 3 giugno 2022

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
I.S.I.S.S. "Fiani-Leccisotti"

ANNO SCOLASTICO 2021-2022 **CLASSE** 1 E **DOCENTE** Barbara Belmonte