



## ISTITUTO MATTEI

### PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

**CLASSE: IB/c**

**ANNO SCOL : 2015/2016**

#### TEORIA

Apparato scheletrico, vizi posturali.  
Primo Soccorso nell'esercizio fisico.  
Come sostenere o ripristinare le funzioni vitali  
Pallavolo: Storia e regolamento.  
Calcio a 5

Dal momento che quest'anno scolastico è stato contrassegnato dall'assenza della palestra per lavori di ristrutturazione, le attività pratiche si sono limitate a esercitazioni fatte nello spazio esterno della scuola o nei campi Nike (con autorizzazione scritta dei genitori degli allievi)

#### POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Esercizi per il miglioramento della resistenza, della velocità e delle grandi funzioni organiche; esercizi a carico naturale; esercizi di opposizione e resistenza; camminare ad andatura sostenuta; correre per durate e ritmi progressivamente crescenti; scatti ed allunghi; esercizi a corpo libero.

#### RIELABORAZIONE E CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Affinamento ed integrazione degli schemi motori acquisiti nei precedenti periodi scolastici mediante esercizi intesi come mezzi di verifica del rapporto del corpo con l'ambiente.

#### CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ' E DEL SENSO CIVICO

Esercizi intesi a far conseguire la consapevolezza dei propri mezzi e a superare con gradualità le difficoltà; organizzazione di giochi che implicino il rispetto delle regole predeterminate, l'assunzione di ruoli, l'applicazione di schemi di gara laddove lo spazio a disposizione lo ha consentito; affidamento a rotazione di compiti di giuria e di arbitraggio.

#### CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ' SPORTIVE

Pallavolo: Fondamentali individuali ( palleggio, bagher, schiacciata, battuta e muro) e di squadra.  
Calcio a 5

Docente  
Consiglia Cicatiello

