

I.I.S. P. BORSELLINO E G. FALCONE ZAGAROLO

ANNO SCOLASTICO 2017/18

PROGRAMMA SVOLTO  
di  
SCIENZE MOTORIE

CLASSE 4 B

PROF. CLAUDIO SANTORI

ATLETICA :

- Esercizi di corsa aerobica con varie andature
- Esercizi di corsa anaerobica lattacida-lattacida con scatti ,skipp,piegamenti,affondi,gradoni
- Esercizi pliometrici

CORPO LIBERO :

- Esercizi ordinativi ed educativi in deambulazione e/o da fermi
- Esercizi per il cingolo scapolo omerale in deambulazione,sul posto ed alla spalliera
- Esercizi di coordinazione arti sup.e inf. sul posto ed in deambulazione
- Esercizi di passi aerobici con coreografia
- Esercizi per la mobilità dell'articolazione coxo-femorale a terra ed alla spalliera
- Esercizi per la mobilità del rachide a terra ed alla spalliera
- Esercizi per il potenziamento muscolare del rachide a terra ed alla spalliera
- Esercizi per il potenziamento degli addominali a terra ed alla spalliera
- Esercizi per il potenziamento degli arti sup. e inf.
- Esercizi al palco di Salita
- Esercizi con la trave di equilibrio
- Esercizi di volteggio alla cavallina
- Esercizi acrobatici con la pedana elastica
- Esercizi alle parallele
- Esercizi di circuit training
- Esercizi di interval training

STRETCHING :

- Nozioni fisiologiche e psicologiche dello stretching
- Esercizi per la cervicale
- Esercizi per la colonna vertebrale in toto e segmentata
- Esercizi per il cingolo scapolo-omerale e coxo-femorale
- Esercizi per gli arti sup. e inf.

#### PALLAVOLO :

- I Fondamentali: bagher, palleggio aereo, battuta dal basso e battuta tennis,muro, schiacciata
- Difesa a W con palleggiatore fisso e attacco con doppio schiacciatore
- Regole di gioco,arbitraggio
- Partita

#### PALLAMANO :

- I Fondamentali : passaggio,tiro,palleggio,palleggio e tiro,schema di difesa e schema di attacco
- Regole di gioco,Partita

#### MADBALL :

- i Fondamentali : passaggio,bloccaggio,tiro,schema di difesa e di attacco
- Partita, Regole di gioco

#### ALIMENTAZIONE :

- i Principi Nutritivi, le loro interazione,
- le combinazioni alimentari
- le regole base della buona salute
- regole e profilassi d'igiene

#### PRONTO SOCCORSO :

- I traumi : profilassi terapeutica
- Le ferite : profilassi terapeutica
- Le ustioni : profilassi terapeutica
- Respirazione bocca a bocca
- Massaggio cardiaco

Alunni: