

## **PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE**

### **CLASSE 1°I.T.E.A.F.M.**

- corsa lenta e percorsi in palestra e all'aperto
- giochi presportivi
- traslocazioni in piano, in salita
- attività in ambiente naturale
- corsa di durata con aumento progressivo del carico di lavoro(tempo) .
- esercizi a corpo libero
- esercizi con piccoli attrezzi
- esercizi a coppie
- esercizi statici e dinamici interessanti la muscolatura addominale, dorsale, degli arti superiori ed inferiori, a carico naturale o con piccoli carichi addizionali
- esercizi con piccoli attrezzi
- esercizi di allungamento muscolare
- allunghi,prove sul ritmo,skip.
- Giochi pre sportivi
- Palleggio da fermo, di dx e sin
- Palleggio in corsa
- Cambio di direzione
- Giochi pre sportivi
- Esercizi di controllo della palla
- Passaggio a due mani dal petto
- Passaggio schiacciato
- Passaggio a baseball
- tiro da fermo
- arresto e tiro
- tiro libero
- gioco dei 10 canestri
- Palleggi
- Il servizio, bagher, schiacciata e muro
- Schemi di difesa ed attacco
- Regolamento