

Programma
Scienze motorie e sportive
Classe II F
a.s. 2019/2020

Docente: Tartaro Simonetta

CONTENUTI:

Test motorio d'ingresso sulle abilità motorie di base

Esercizi di riscaldamento e defaticamento, generali e specifici: corsa, andature, stretching, ginnastica educativa, respiratoria e posturale.

Esercizi di coordinazione generale

Esercizi di coordinazione specifica oculo-manuale e oculo-podalica, statica e dinamica

Percorsi con piccoli attrezzi

Esercizi di mobilità generale e specifica a corpo libero, con il bastone e alla spalliera svedese

Progressione a quattro tempi alla spalliera

Esercizi di coordinazione a corpo libero e con la funicella

Ginnastica aerobica

Esercizi di potenziamento muscolare eseguiti a carico naturale

Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcetto

L'apparato scheletrico

Differenze tra tendini e legamenti

Differenze tra muscoli volontari e involontari

Differenze e classificazione di grandi e piccoli attrezzi

Cos'è una progressione ginnastica

L'importanza dei carboidrati in relazione all'attività sportiva

Principali regole e alcuni fondamentali della pallavolo e del calcetto