

Programma
Scienze motorie e sportive
Classe III A – B - H
a.s. 2019/2020

Docente: FUSACCHIA GIOACCHINO

PARTE PRATICA :

Esercizi di riscaldamento e di defaticamento muscolare: corsa lenta, andature, stretching, ginnastica educativa e ginnastica posturale

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

Esercizi di coordinazione statica e dinamica, eseguiti a corpo libero e con la funicella

Esercizi di resistenza specifica di breve e media durata

Esercizi di potenziamento dei muscoli degli arti inferiori

Esercizi di tonificazione generale

Esercizi di ginnastica aerobica

Giochi sportivi: pallavolo, calcetto , pallacanestro e badminton

PARTE TEORICA:

Cos'è e come si costruisce una cultura sportiva

Regole e fondamentali della pallavolo e pallacanestro

Il doping

Le droghe e l'alcool : effetti immediati e duraturi

Primo soccorso

Rieti 09/06/2020

Il docente
Giacchino Fusacchia