

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

Docente: Tartaro Simonetta

CONTENUTI:

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

Progressione a quattro tempi con il bastone

Progressione a quattro tempi alla spalliera svedese

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 e pallacanestro

Cos'è e come si costruisce una progressione ginnastica

Definizione e classificazione della resistenza e i metodi di allenamento continui ed intervallati

Definizione di forza muscolare

I muscoli scheletrici

Cinesiologia dei principali muscoli degli arti inferiori

