

Programma
Scienze motorie e sportive
Classe IV 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

Esercizi di coordinazione statica e dinamica

Esercizi alla scala e alla spalliera svedese

Esercizi di resistenza specifica di breve e media durata

Esercizi di potenziamento dei muscoli degli arti superiori e inferiori

Esercizi di potenziamento dei muscoli addominali

Esercizi di ginnastica aerobica

Esercizi di tonificazione generale a carico naturale e con piccoli sovraccarichi

Giochi sportivi: pallavolo, calcetto e pallacanestro

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

Definizione di forza muscolare

I muscoli scheletrici

Cinesiologia dei principali muscoli scheletrici