

## **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE**

Prof.ssa: Peron Maria Grazia

Classe: 1 E

A.S. 2021/2022

**1-ESERCIZI DI POTENZIAMENTO ORGANICO**, per migliorare la forza, la resistenza, la velocità, la mobilità articolare e le grandi funzioni organiche:

- esercizi a carico naturale
- esercizi d'impulso (skip, corsa calciata dietro, corsa galoppata, corsa a balzi, passo saltellato)
- esercizi di elasticità (andature, andature con stacco, saltelli con un piede o a piedi pari, balzi fra ostacoli)
- prove di velocità breve
- allunghi, lanciati e progressivi
- esercizi di opposizione e resistenza a coppie
- esercizi alla spalliera svedese
- esercizi con la bacchetta
- esercizi con la palla medica
- esercizi con i manubri
- esercizi con gli elastici

### **2-ESERCIZI DI COORDINAZIONE**

- esercizi combinati arti superiori ed inferiori
- esercizi composti arti inferiori tronco

### **3-ESERCIZI DI EQUILIBRIO**

- esercizi statici dalla posizione eretta
- esercizi dinamici di equilibrio

#### **4-ESERCIZI PER IL CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E LO SVILUPPO DELLA SOCIALITA'**

-giochi di squadra

#### **5-SPORT DI SQUADRA**

-pallavolo

-basket

-calcetto

#### **TEORIA**

-attrezzi: definizione e classificazione

-terminologia tecnica: piegamento e flessione, slancio e spinta, slancio ed elevazione, torsione e conduzione

-il primo soccorso: l'epistassi, le ferite, le fratture, il trauma cranico, lo svenimento, il colpo di calore

-apparato locomotore: sistema scheletrico e sistema muscolare

-abitudini motorie e posturali scorrette: paramorfismi e dismorfismi; alterazioni della colonna vertebrale e degli arti inferiori

- doping

-danni da tabacco, alcool e droghe

-il bullismo; il cyberbullismo; il sexting

-la prima colazione nello sportivo

-EDUCAZIONE CIVICA : Fair Play

Rieti 8 giugno 2022

Prof.ssa Peron Maria Grazia