

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

Prof.ssa: Peron Maria Grazia

Classe: 3 F

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

Rieti 8 giugno 2022

Prof.ssa Peron Maria Grazia