PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE
AA. SS. 2020/2021

Classe 1° Sez. A - ITIS Prof. Cannata Salvatore

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:

- andature varie;
- esercizi a carico naturale;
- esercizi ai grandi attrezzi;
- esercizi per la velocità di reazione ed accelerazione;
- esercizi di resistenza alla velocità;
- corsa in regime aerobico per tempi progressivamente crescenti;
- corsa con cambi di velocità;
- esercizi di mobilizzazione articolare e di allungamento muscolare.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:

- esercizi di sensibilizzazione al ritmo;
- esercizi di preacrobatica per i salti.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE:

- atletica leggera: corsa veloce, resistenza;
- esercizi funzionali a corpo libero e/o con piccoli attrezzi.

TEORIA:

- ogni qualvolta, nel corso dell'attività didattica, se ne sia offerta l'occasione o ne sia fatta esplicita richiesta, sono state fornite informazioni sulle:
- qualità motorie di base (la forza, i muscoli, le articolazioni, la mobilità, la resistenza, l'apparato circolatorio, l'apparato respiratorio;
- gli sport principali (pallavolo, pallacanestro, pallatamburello);
- principi di alimentazione;
- i traumi nello sport e i loro primi elementi di pronto soccorso (distorsione, lussazione, contusione, fratture, ferite, strappi, crampi, tendinite, massaggio cardiaco, respirazione artificiale, ecc.);
- elementi di regolamentazione delle varie specialità sportive;
- doping.

- ED. CIVICA: L'ESERCIZIO FISICO E L'ALIMENTAZIONE COME STIMOLO PER VIVERE IN SALUTE

28/05/2021

GLI ALUNNI

Avel Alessis

Salvatore Di Martino

L'INSEGNANTE

Cannata Salvatore