

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: CANNATA DANIELA
CLASSE: 3A IPC
A.S.: 2020-2021

PRATICA

- Esercizi per il miglioramento della funzione cardio-respiratoria;
- Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare: cingolo scapolo-omerale, coxo-femorale e rachide dorsale. Stretching
- Esercizi per il potenziamento dei vari distretti muscolari: arti superiori, inferiori e tronco.
- Esercizi per il miglioramento della velocità generale.
- Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio (statico e dinamico), della coordinazione dinamica generale e segmentarla (oculo-manuale ed oculo-podalica), della percezione spazio-temporale.
- Atletica leggera: marcia, corsa, salto in alto e salto in lungo
- Pallavolo: fondamentali e regole di gioco.
- Calcio: fondamentali e regole di gioco.
- Palla Tamburello: fondamentali e regole di gioco.
- Tennistavolo: fondamentali e regole di gioco.
- Pallamano: fondamentali e regole di gioco
- Basket: fondamentali e regole di gioco
- Attività ed esercizi di rilassamento

TEORIA

- Cenni sull'apparato scheletrico, articolare e muscolare del corpo umano
- Principali patologie dell'apparato osteo-articolare e muscolare
- Cenni sull'apparato respiratorio, principali patologie ed effetti dell'allenamento
- Pronto soccorso e principali traumi sportivi
- Norme basilari di igiene e prevenzione
- Alimentazione e salute
- Regolamentazione degli sport praticati

Rosolini 05/06/2021

IL DOCENTE

Daniela Cannata