

I.I. S. Buonarroti - Fossombroni - Arezzo

Docente: Saverio Miro

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe : 1^a ^{B CAT} - Anno sc.: 202 - 202

Testo: In Movimento (Fiorini)

Programma svolto

ATTIVITÀ A CORPO LIBERO

Misurazione delle proprie capacità fisiche (mobilità articolare, forza muscolare). Esercizi di scioltezza articolare e muscolare svolti anche con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi (bastoni, funicelle, panche, spalliere). Esercizi a carico naturale, Esercizi di coordinazione neuromuscolare. Esercizi di tono muscolare (test addominali, potenza dinamica degli arti inferiori) Esercizi in serie di potenziamento muscolare e delle grandi funzioni vitali (respirazione e circolazione sanguigna). Allungamento Posturale.

PREATLETISMO GENERALE E ATLETICA

Esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate Esercizi per il miglioramento della corsa (Test R. V.). Condizionamento aerobico: corsa di resistenza (TEST COOPER).

ATTIVITÀ SPORTIVE DI SQUADRA

Affinamento dei fondamentali individuali e gioco: pallavolo; dodgeball; basket; calcetto, badminton; Apprendimento dei fondamentali di squadra e cenni sui vari regolamenti tecnici: Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport di squadra.

CONOSCENZE TEORICHE

Terminologia ginnastica Analisi e finalità degli esercizi svolti, Stile di vita e salute dinamica. Apparato scheletrico (paramorfismi e dimorfismi). Sedentarietà, Educazione posturale.

Educazione civica: principi generali della sicurezza personale a scuola e all'aperto

Arezzo, / / 2

L'insegnante

Gli/le allievi/e


