

I.I.S. BUONARROTI FOSSOMBRONI

Docente: Savino Mirco

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Anno sc. 2022-2023 Classe IV

L51

Programma svolto

Parte pratica Esercizi di potenziamento dei principali gruppi muscolari eseguiti a carico naturale e con sovraccarichi, eseguiti individualmente, in coppia, in piccoli gruppi, nelle varie stazioni. Esercizi per l'incremento della resistenza organica a prevalente regime aerobico. Esercizi di mobilizzazione articolare, allungamento dei principali gruppi muscolari attraverso lo stretching. Esercizi per il miglioramento della coordinazione neuromuscolare e destrezza. Educazione al ritmo attraverso esercizi a corpo libero, coi palloni, la pratica sportiva. Attività di avviamento motorio gestite in autonomia. Test aerobici, coordinativi, forza. Circuiti di fitness. Fondamentali individuali e schemi di gioco di giochi sportivi di squadra: pallanuoto, calcetto, pallacanestro. Atletica: test aerobici e di resistenza.

Parte teorica Strutturazione dell'avviamento motorio. Schemi motori di base e alcune applicazioni sportive. Regolamenti dei giochi sportivi trattati. Sviluppo motorio e senso-percezione del movimento. Educazione alla salute: sedentarietà e attività fisica. Educazione Posturale Educazione Alimentare. Cenni di Teoria dell'allenamento. Stile di vita e salute dinamica: linee guida per una corretta alimentazione.

Arezzo 14/06/23

Firma alunni/e

Firma professore