

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE classe 1A
PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2020/2021
DOCENTE: MASSIMO IORIO

SVILUPPO/MANTENIMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI

- ***Corsa lenta e prolungata in regime aerobico***
- ***Andature atletiche***
- ***Irrobustimento muscolare con attrezzi e a corpo libero***
- ***Mobilizzazione articolare***
- ***Allungamento muscolare***

SVILUPPO/MANTENIMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

- ***Esercizi di coordinazione dinamica generale***
- ***Saltelli con la funicella***
- ***Percorsi a stazioni***

SPORT INDIVIDUALI

- ***tennis tavolo***
- ***tennis***

SPORT DI SQUADRA-FONDAMENTALI E PARTITA

- ***pallavolo***
- ***calcio a cinque***
- ***pallacanestro (palleggi)***

TEORIA

- ***conoscenza teorica delle attività svolte***
- ***cenni sistema muscolare***
 - ***Apparato scheletrico***
 - ***alimentazione e sport***
 - ***muscoli addominali***
 - ***Nozioni di primo soccorso***
 - ***Traumi sportivi***