

Programma Scienze Motorie classe 1B

Funzione cardiovascolare e respiratoria

- Lavoro in regime aerobico;
- Lavoro in regime anaerobico lattacido e lattacido;
- Fartlek;

Capacità Condizionali

- Svolgimento di attività che comprendano i tre meccanismi; Circuit-training;
- Giochi sportivi;
- Esercizi a carico naturale;
- Esercizi con manubri e medical ball .Esercizi di mobilità articolare;
- Esercizi eseguiti in regime di stretching;Esercizi con piccoli e grandi attrezzi; Giochi sportivi;
- Esercizi di mobilità attiva e passiva.

Capacità coordinative

- Esercizi di coordinazione semplice e composta eseguita a tempo e a ritmo;
- Esercizi che prevedono la strutturazione di mappe motorie rigide e aperte;Esercizi con piccoli attrezzi;
- Esercizi riconducibili all'attività Circense;Giochi Sportivi;
- Giochi popolari;

Pratica Sportiva

- Specialità dell'atletica leggera (corsa piana, corsa di resistenza, andature atletiche);
- Pallavolo (Regolamento Federale, fondamentali di gioco, schemi di attacco e di difesa); Pallacanestro (Regolamento Federale, fondamentali di gioco); Calcio a 5 (Regolamento Federale, fondamentali di gioco);
- Beach Tennis;
- Tennis Tavolo (Regolamento Federale, fondamentali di gioco);

Ginnastica correttiva e posturale

- Principi elementari teorici di ginnastica posturale;
- Esercizi a carico naturale per la mobilizzazione del rachide;Esercizi di postura;
- Ginnastica respiratoria toracica e addominale;
- Controllo dello stress tramite esercizi di respirazione

Teoria delle scienze motorie

- Terminologia specifica
- Assi, piani, posizioni e movimenti
- Apparato scheletrico: elementi di Istologia, anatomia e fisiologia funzionale all'attività motoria
- Sistema muscolare, tendineo e legamentoso: elementi di istologia, anatomia e fisiologia

Roma 08/06/2022

La Docente

Prof.ssa Paola Mircoli