

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE a.s. 2021/2022

**DOCENTE: ANTONELLA PECORA
CLASSE 1 F**

MODULO 1 FUNZIONE CARDIOVASCOLARE E RESPIRATORIA

Lavoro in regime aerobico, anaerobico lattacido e lattacido, fartlek, ,giochi sportivi .

MODULO 2 FORZA MUSCOLARE

Circuit-training, giochi sportivi , esercizi a carico naturale e con manubri da kg 2 e 3, medical ball .

MODULO 3 MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE

Esercizi di mobilità articolare eseguiti in regime di stretching. Piccoli e grandi attrezzi,giochi sportivi ,esercizi di mobilità attiva e passiva.

MODULO 4 CAPACITA' COORDINATIVE

Esercizi di coordinazione semplice e composta eseguita a tempo e a ritmo, esercizi che prevedono la strutturazione di mappe motorie rigide e aperte. Giochi Sportivi

MODULO 5 PRATICA SPORTIVA

Regolamenti federali, Organizzazione di tornei, arbitraggio, giochi sportivi: pallavolo , calcio a 5 ,basket Fondamentali dei principali sport di squadra, schemi elementari di attacco e difesa. Atletica leggera : corsa veloce e di resistenza. Tennis tavolo, beach tennis

MODULO 6 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, posizioni di postura in ambito motorio dinamico. Esercizi di potenziamento e stretching a corpo libero.

MODULO 7 TEORIA DI SCIENZE MOTORIE

Apparato scheletrico, paramorfismi giovanili. Qualità motorie di base condizionali e coordinative.

Roma 03/06/2022

La docente

Antonella Pecora