

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE a.s. 2021/2022**

**DOCENTE: ANTONELLA PECORA  
CLASSE 2E**

**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 respiratorio, apparato muscolare.

La docente

Roma 03/06/2022

Antonella Pecora