

PROGRAMMA SVOLTO
A.S. 2017-2018
Scienze Motorie e Sportive Educazione Fisica

Classe 1 CD

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

- Funzioni organica (cardio-respiratoria e circolatoria) attraverso la corsa lenta e prolungata, la ginnastica a corpo libero.
- Flessibilità e mobilità articolare con esercizi a corpo libero.
- Forza con esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi.
- Velocità.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- Esercizi di coordinazione a corpo libero.
- Esercizi con la palla, finalizzati anche alle tecniche di alcuni giochi sportivi.
- Esercizi di pre-acrobatica.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO

- Pratica di alcuni sport di squadra e di giochi collettivi.
- Esperienze di arbitraggio.
- Esercitazioni di pre-acrobatica semplici e ai grandi attrezzi, intese alla consapevolezza dei propri mezzi e al superamento di eventuali limiti

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

- Atletica Leggera
- Calcio a 5
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Tennistavolo
- Badminton

INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

- Indicazioni generali e specifiche introdotte teoricamente durante le esercitazioni pratiche

PROGRAMMA TEORICO

- Terminologia essenziale delle scienze motorie
- L'apparato scheletrico
- Regolamento degli sport affrontati.
- Tecnica degli sport individuali e di squadra
- Norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni
- L'allenamento sportivo
- Lo stretching

Grottaferrata 05/06/2018

IL DOCENTE

Prof. Pierluigi Ciamberlano

