

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

5BAFM A.S. 2022/23

Il corpo e le sue funzioni: capacità condizionali(le potenzialità e i limiti del nostro corpo)

- Resistenza: Gestione dello sforzo nelle medie e lunghe durate
- Forza: Gestione delle potenzialità dei principali distretti muscolari. Principi di tonificazione e rafforzamento(esercizi al tappeto singoli e a coppie e con piccoli attrezzi)

Differenza tra mobilità statica e dinamica.

Tecnica della pallacanestro: fondamentali, giochi a due e a tre(sottoforma di gara)

Tecnica del lancio del disco

Lezioni teoriche:

Concetti di resistenza in base:

- alla durata(lunga, media e breve)
- ai meccanismi(aerobico, lattacidi e alattacido)
- I meccanismi applicati alle varie tipologie di sport
- Soglia aerobica e anaerobica

Il Docente

Gli alunni