

I.I.S.S. "FIANI – LECCISOTTI" TORREMAGGIORE
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 1 B^A sez. AFM a.s. 2021/2022

ESERCIZI A CORPO LIBERO SEMPLICI E COMPOSTI, ESEGUITI SINGOLARMENTE, IN COPPIA E IN CIRCUITO

- a) ESERCIZI PER IL BUSTO:
- b) ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI:
- c) ESERCIZI PER GLI ARTI SUPERIORI:
- d) ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE:
- e) ESERCIZI DI MOBILITA ARTICOLARE:
- f) ESERCIZI DI COORDINAZIONE - PROGRESSIONE DI ADDOMINALI – PERCORSO DI REATTIVITA'
- g) POTENZIAMENTO DELLA CAPACITA' AEROBICA:
 - 1) corsa lenta con variazioni di ritmo della durata minima di 5' e massima di 15' con incremento graduale di 2'
 - 2) Test di Cooper
 - Esercizi di pre-atletismo generale: corsa calciata, corsa balzata, corsa skip.-
 - Light training (coordinazione oculo-muscolare, reazione motoria, memoria a breve termine)
 - functional training
- i) GIOCHI DI SQUADRA:
 - PALLACANESTRO: fondamentali del palleggio, del passaggio e del tiro. Terzo tempo; dai e vai, dai e segui.
 - PALLAVOLO: partite 6c 6;
 - CALCIO A 5

- l) GRANDI E PICCOLI ATTREZZI:
m) Coni, Ostacoli, Elastici, Bastoni, Funicella, Materassoni.

n) TENNIS TAVOLO

o) Badminton

TEORIA:

- BLSD
- Infortunistica e prevenzione
- Alimenti e alimentazione
- Alimentazione e benessere
- Il fair play
- Il doping
- Muoversi per star bene
- Doppia piramide alimentare
- Promozione alla salute
- La piramide sportiva
- Tabacco-alcol-droghe
- Il bullismo

L'alimentazione: i nutrienti; l'importanza dell'idratazione; metabolismo basale; bilancio energetico; composizione corporea.

TORREMAGGIORE

17/05/2022

L'INSEGNANTE

F.to DOMENICO PIO ANGELICOLA