

PROGRAMMA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 2^F LES
A.S. 2022/2023
PROF.SSA MAZZOCCO PATRIZIA

TEORIA

1. LE CAPACITA' CONDIZIONALI: forza, velocità, resistenza, mobilità;
2. LE CAPACITA' COORDINATIVE: generali e specifiche;
3. IL SISTEMA SCHELETRICO: il rachide, paramorfismi e dismorfismi;
4. BULLISMO E CYBERBULLISMO;
5. FAIR PLAY E RISPETTO DELLE REGOLE;
6. CONCETTI BASE DI TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO: il metodo piramidale;
7. SPORT E BENESSERE: sana e corretta alimentazione.

PRATICA

8. TEST D'INGRESSO
9. ATTIVITA' DI CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE;
10. ATTIVITA' A CORPO LIBERO DI POTENZIAMENTO, MOBILITA', COORDINAZIONE;
11. ESERCIZI A CORPO LIBERO CON PARTICOLARE ATTENZIONE AD UN'ESECUZIONE FISIOLOGICAMENTE CORRETTA;
12. PROGRESSIONI MOTORIE A CORPO LIBERO E CIRCUITO;
13. ATTIVITA' DI COORDINAZIONE A CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI: funicella, cerchi, palle, bacchette;
14. ATTIVITA' DI POTENZIAMENTO A CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI E GRANDI ATTREZZI: palla medica, elastici, spalliere, trave, trampolino;
15. ATTIVITA' DI CONDIZIONAMENTO MOTORIO: velocità e resistenza;
16. ATTIVITA' AEROBICA DI CORSA E CON STEP;
17. GINNASTICA POSTURALE E RILASSAMENTO MOTORIO;
18. GIOCHI SPORTIVI: PALLAVOLO, PALLACANESTRO, TENNIS TAVOLO, PALLATAMBURELLO, CALCIO, BADMINTON;
19. TREKKING.