

PROGRAMMA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 5^A CLASSICO
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. LE CAPACITA' MOTORIE DI BASE;
4. L'APPRENDIMENTO MOTORIO;
5. IL SISTEMA MUSCOLARE;
6. DOPING E DOPING TECNOLOGICO NELLO SPORT;
7. SPORT E TECNOLOGIA: il ruolo della tecnologia nello sport moderno;
8. CONCETTI BASE DI TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO: il metodo piramidale;
9. SPORT E BENESSERE: attività sportiva e benessere psicofisico.

PRATICA

10. TEST D'INGRESSO
11. ATTIVITA' DI CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE;
12. ATTIVITA' A CORPO LIBERO DI POTENZIAMENTO, MOBILITA', COORDINAZIONE;
13. PROGRESSIONI MOTORIE A CORPO LIBERO;
14. ATTIVITA' DI COORDINAZIONE A CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI: funicella, cerchi, palle, bacchette;
15. ATTIVITA' DI POTENZIAMENTO A CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI E GRANDI ATTREZZI: palla medica, elastici, spalliere, quadro svedese, trampolino;
16. ATTIVITA' DI PRE-ACROBATICA;
17. ATTIVITA' DI CONDIZIONAMENTO MOTORIO: velocità, rapidità e resistenza;
18. ATTIVITA' AEROBICA DI CORSA E CON STEP;
19. GINNASTICA POSTURALE E RILASSAMENTO MOTORIO;
20. GIOCHI SPORTIVI: TENNIS TAVOLO, PALLAVOLO, PALLACANESTRO, PALLATAMBURELLO, BADMINTON.
21. TREKKING