

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. TOSTI GRAZIANO

Classe 1° F

CONTENUTI

Esercitazioni pratiche:

Puntuale partecipazione e attenzione alle attività proposte;
eserc.ni di corsa lenta a carico naturale con durata diversa, curando la tecnica di corsa;
eserc.ni per l'assunzione di posture corrette;
eserc.ni di miglioramento della resistenza organica generale;
eserc.ni di corsa veloce a carico naturale con intensità diversa;
eserc.ni di miglioramento della velocità dei movimenti nell'esecuzione ginnica;
eserc.ni di allungamento muscolare e di flessibilità articolare;
eserc.ni di miglioramento della forza dei grandi gruppi muscolari (addominali, dorsali, cingolo scapolo-omeroale, arti superiori ed inferiori);
eserc.ni riferite all'affinamento degli schemi motori e all'acquisizione di nuovi;
eserc.ni in circuito, con andature coordinative varie e con ritmi diversi;
eserc.ni di destrezza motoria;
eserc.ni finalizzate all'apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra, di alcuni giochi sportivi (calcio a 5, volano, pallavolo, pallacanestro);
eserc.ni finalizzate alla conoscenza di alcune specialità dell'atletica leggera (corsa veloce);
compiti di arbitraggio.
Rispetto delle principali norme igienico-sanitarie. Acquisizione di corretti stili comportamentali. Prevenzione degli infortuni e primo soccorso. Cenni sulla fisiologia di alcuni dei grandi apparati/sistemi (cardio-circolatorio, muscolo-scheletrico). Con il necessario cambio di didattica (dal 5 marzo a fine anno), alcuni contenuti sopra indicati sono stati sviluppati solo in parte. Attraverso le lezioni online sono stati approfonditi altri argomenti teorici, quali: apparato respiratorio, equilibrio e propriocezione, flessibilità e stretching, proprietà del tessuto muscolare, localizzazione e funzione della muscolatura addominale e degli arti inferiori.