

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. TOSTI GRAZIANO

Classe 1° M

## 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 di educazione respiratoria;  
eserc.ni per l'assunzione di posture corrette;  
eserc.ni di miglioramento della resistenza organica generale;  
eserc.ni di corsa veloce con intensità diversa;  
eserc.ni di allungamento muscolare e di flessibilità articolare;  
eserc.ni di presa di coscienza e miglioramento della forza dei grandi gruppi muscolari (addominali, dorsali, cingolo scapolo-omerale, arti superiori ed inferiori);  
eserc.ni riferite alla ricerca della giusta esecuzione degli schemi motori di base e all'acquisizione di nuovi;  
eserc.ni in circuito, con andature coordinative varie e con ritmi diversi;  
eserc.ni finalizzate all'apprendimento dei fondamentali individuali di alcuni giochi sportivi (volano, pallavolo, pallacanestro e calcio a 5);  
eserc.ni finalizzate alla conoscenza di alcune specialità dell'atletica leggera (corsa veloce).  
Rispetto delle principali norme igienico-sanitarie. 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 scolastico), 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. Valorizzazione delle attività in ambiente naturale, partecipazione al "Progetto accoglienza".

Pg 08/06/2020

.....  
.....

PROF. GRAZIANO TOSTI