

Liceo Scientifico Statale “Enrico Fermi” Massa

Via Fermi 2, 54100 Massa (MS) C.F. 80001820457



Peo: msps01000b@liceofermimassa.edu.it

Pec: msps01000b@pec.istruzione.it

Sito web: www.liceofermimassa.edu.it

Codice univoco: UFTKY7

Tel: 058541106



PROGRAMMI DISCIPLINARI

CONTENUTI DISCIPLINARI SVILUPPATI PER LA PARTE TEORICA DAL LIBRO DI TESTO:

Competenze motorie di E. Zocca, M. Giulisano, P. Manetti, M. Marella, A. Sbragi –Edit.D,ANNA

Anno scolastico | **2021-22**

| **2D**

Sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.

Esercizi a carico naturale.

Attività ed esercizi per il controllo fine dei vari segmenti corporei e per la mobilità .

Esercizi di educazione posturale e respiratoria.

Esercizi per il trofismo muscolare generale.

Esercizi e percorsi per il consolidamento della destrezza motoria , dell'equilibrio
della coordinazione generale

Rielaborazione di schemi corporei appresi.

Miglioramento delle capacità di : resistenza aerobica , velocità , forza veloce.

Concetti teorici della pratica sportiva:

Concetti corporei e terminologia sportiva.

--	--	--

Regolamento dei giochi sportivi praticati

Attività motorie in ambiente naturale

Giochi sportivi

Esercitazioni pratiche per l'apprendimento dei fondamentali tecnici individuali di alcuni giochi sportivi

Percorsi ginnici di destrezza e coordinazione.

Consolidamento delle capacità atletiche con esercizi mirati.

Esercitazioni di squadra,gioco.

Sicurezza, prevenzione salute

Norme di sicurezza nelle attività di movimento

Corretto uso del materiale e degli attrezzi sportivi.

Massa, 6 giugno 2022

DOCENTE
Giulia Guagni

--	--	--