

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico 2019/2020

classe II F

Contenuti

Concetti essenziali su corpo, movimento, salute:

- potenziamento fisiologico: capacità coordinative e capacità condizionali
- stretching muscolare, educazione respiratoria, rilassamento
- tecniche relative ai fondamentali di gioco e tattiche individuali e di squadra dei principali giochi sportivi
- regolamenti e codice arbitrale
- argomenti teorici: apparato cardiocircolatorio; adattamenti fisiologici all'esercizio fisico; sistema muscolare, struttura del muscolo; l'ATP e la produzione di energia.

Gli schemi di base e applicazioni pratiche in campo sportivo:

- programmi di allenamento
- atletica leggera
- sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto, tennistavolo, badminton, pallapugno
- altri giochi alternativi: go-back, frisbee, tiro con l'arco, pallatamburello, calciobalilla.

Obiettivi raggiunti

Gli studenti sono in grado di:

- ✓ utilizzare in modo più o meno ampio le conoscenze anatomo-fisiologiche in campo pratico;
- ✓ praticare i più comuni sport di squadra;
- ✓ rispettare regolamenti, assumere ruoli, applicare schemi.

L'insegnante
IZZO CRISTINA