

I.I.S.S. D. MODUGNO- S. DE LILLA

POLIGNANO

a.s. 2019/20

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe I Sez. AAM (MODA)

*PRATICA*

**Potenziamento fisiologico:**

Esercizi per il miglioramento della resistenza della velocità, dell'elasticità articolare, degli apparati respiratorio e cardio-circolatorio, del potenziamento muscolare:

- a carico naturale;
- di opposizione e resistenza;
- di equilibrio.

**Rielaborazione degli schemi motori:**

- esercizi di destrezza con piccoli attrezzi;
- di coordinazione neuro-motoria;
- esercizi con varietà di ritmo e di ampiezza e con base musicale

**Attività sportive di squadra:**

**Esercitazioni relative alla Pallavolo:**

- fondamentali individuali (teoria e pratica);
- fondamentali di squadra (teoria e pratica).

**TEORIA:**

- La funzione del sistema scheletrico e i benefici dell'attività motoria;
- Lo scheletro assile e appendicolare;
- La colonna vertebrale;
- Frequenza cardiaca ed attività sportiva;
- Allenamento aerobico e salute;
- Piani e assi nello spazio;
- Il gioco della Pallavolo