

I.I.S.S. D. MODUGNO – S. DE LILLA

POLIGNANO

a.s. 2019/20

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3 Sez. AAM (MODA)

PRATICA

Potenziamento fisiologico:

Esercizi individuali per il miglioramento della resistenza della velocità, della mobilità 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 ai piccoli;
- esercizi di coordinazione neuro motoria;
- esercizi con varietà di ritmo e di ampiezza anche con base musicale;
- esercizi di tonificazione muscolare, in circuito e con piccoli attrezzi;

Attività sportive di squadra:

Esercitazioni relative alla pallavolo:

- fondamentali individuali e di squadra;
- conoscenza ed applicazione del regolamento;

TEORIA:

- La schiena e l'importanza della postura;
- La colonna vertebrale e mal di schiena: le cause specifiche;
- Paramorfismi e dismorfismi;
- La mobilità articolare e lo stretching;
- I metodi di allenamento interrotti da pause: circuit training;
- L'allenamento cardiovascolare: la ginnastica aerobica;
- La corporeità: la respirazione e il rilassamento;