

I.I.S.S. D. MODUGNO – DE LILLA

POLIGNANO

a.s. 2019/20

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 4 Sez. AAM (MODA)

PRATICA

- Potenziamento fisiologico: esercizi di attivazione generale e di riscaldamento, esercizi a carico naturale, con piccoli attrezzi, esercizi di mobilità articolare e di stretching, di tonificazione muscolare;
- Rielaborazione degli schemi motori: esercizi in condizioni spazio-temporali diverse a corpo libero e con piccoli attrezzi, di coordinazione generale e specifica e con base musicale;
- Consolidamento del carattere: socializzazione
- Attività sportive di squadra:
Esercitazioni relative alla Pallavolo: fondamentali individuali, regole di gioco;

TEORIA:

- L'apparato muscolo scheletrico e la postura;
- La circolazione sanguigna e le sue anomalie;
- Il Fair play: Le Olimpiadi di Berlino
- L'Atletica leggera: il record della velocità di P. Mennea;
- I disturbi alimentari: la triade dell'atleta donna
- Alimentazione, Sport e integratori;
- L'allenamento sportivo: circuit training e ginnastica aerobica;
- Prevenzione, salute e benessere: la respirazione e il rilassamento