

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

POLIGNANO

a.s. 2019/20

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe V Sez. AAM (MODA)

PRATICA

- Potenziamento fisiologico: esercizi di attivazione generale e di riscaldamento, corsa, esercizi a carico naturale, con piccoli attrezzi, esercizi di mobilità articolare globale statico e dinamico, di forza e velocità;
- Rielaborazione degli schemi motori: esercizi in condizioni spazio-temporali diverse, di coordinazione generale e specifica;
- Consolidamento del carattere: socializzazione;
- Attività sportive di squadra:
Esercitazioni relative alla Pallavolo: fondamentali individuali, di squadra e regole di gioco;

TEORIA

- Sport, regole e Fair Play: lo sport e i suoi principi;
- Il Doping: che cos'è il doping, le sostanze e i metodi proibiti, le sostanze non soggette a restrizione;
- L'Alimentazione e lo sport: la dieta mediterranea;
- Il concetto di salute: il movimento come prevenzione;
- I principali traumi sportivi: la contusione, le ferite, la contrattura, lo stiramento e lo strappo muscolare, la distorsione, le tendinopatie, la lussazione, la frattura ossea;
- L'arresto cardiaco e la rianimazione cardio-polmonare di base