

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2019/2020
CLASSE 5 SEZIONE Ass

Elementi di base degli apparati: scheletrico, articolare, muscolare, cardiocircolatorio e respiratorio.

Paramorfismi e dimorfismi.

Esercizi di ginnastica posturale.

Esercizi di mobilizzazione delle principali articolazioni.

Esercizi di tonificazione dei principali distretti muscolari.

Tecnica e applicazione dello stretching.

Sviluppo delle capacità coordinative generali. L'equilibrio.

Sviluppo delle capacità condizionali: forza, resistenza , velocità e mobilità.

Aletica leggera: corsi e concorsi.

Benefici dell'attività motoria.

L'allenamento Sportivo

Pallavolo: tecnica e applicazione dei fondamentali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata e muro); principali schemi di gioco e regolamento.

Indicazioni generali sulla prevenzione degli infortuni.

Elementi di primo soccorso.

I traumi dell'esercizio fisico: la contusione, il crampo, lo stiramento, lo strappo, la tendinite, la distorsione, la lussazione, la frattura, la ferita, l'emorragia.