

I.P "D. MODUGNO"

POLIGNANO A MARE

a.s. 2020/21

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe I Sez. A SCS

PRATICA

Potenziamento fisiologico:

Esercizi per il miglioramento dell'elasticità articolare, degli apparati respiratorio e cardio-circolatorio (Fitwalking);

- attività fisica individuale a corpo libero
- esercitazioni sulla respirazione

Attività sportive di squadra:

Esercitazioni relative alla Pallacanestro:

- fondamentali individuali e regole di gioco (teoria)

TEORIA:

- La funzione del sistema scheletrico e i benefici dell'attività motoria;
- Lo scheletro assile e appendicolare;
- Le articolazioni e le leve;
- Frequenza cardiaca ed attività fisica: la rilevazione del battito cardiaco;
- Allenamento e salute: l'allenamento aerobico;
- Lo sport e i suoi valori;
- Pallacanestro: fondamentali e regole di gioco;
- Codice comportamentale di primo soccorso: la posizione laterale di sicurezza;;
- Le ferite;
- La Protezione civile