

I.P "D. MODUGNO"

POLIGNANO A MARE

a.s. 2020/21

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe II Sez. A SCS

PRATICA

Potenziamento fisiologico:

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

- attività fisica individuale a corpo libero
- esercizi sulla postura e sulla respirazione

Attività sportive di squadra:

Esercitazioni relative alla Pallavolo:

- fondamentali individuali (teoria)
- Le regole di gioco (teoria)

Esercitazioni relative alla Pallacanestro:

- I fondamentali e i ruoli (teoria)
- Le regole di gioco (teoria)

TEORIA

- Sistema tonico posturale: le catene muscolari;
- Tecniche di rilassamento: il training autogeno;
- Allenamento aerobico e anaerobico;
- La ginnastica: artistica, ritmica e moderna;
- I rischi della sedentarietà: il movimento come prevenzione;
- La camminata sportiva: allenamento aerobico e di resistenza;
- Pallacanestro: fondamentali, ruoli e regole di gioco;
- Lo sport e la disabilità;
- Il codice comportamentale del primo soccorso: la posizione laterale di sicurezza;
- Le fratture;
- La Protezione civile