

I.P "D. MODUGNO"

POLIGNANO A MARE

a.s. 2020/21

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 3 Sez. A SCS

PRATICA

**Potenziamento fisiologico:**

**Esercizi per il miglioramento degli apparati respiratorio e cardio-circolatorio (Fitwalking);**

- attività fisica individuale a corpo libero
- esercitazioni sulla respirazione

**Attività sportive di squadra:**

**Esercitazioni relative alla Pallavolo:**

- fondamentali individuali (teoria)

**Esercitazioni relative alla Pallacanestro**

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

TEORIA

- Il sistema muscolare;
- Allenamento e gruppi muscolari;
- I vari tipi di contrazione muscolare;
- Lo sviluppo della forza: le macchine da muscolazione;
- Gli strumenti della tecnologia e lo sport;
- Sicurezza in palestra e prevenzione;
- Lo sport e i suoi valori;
- Il concetto di salute;
- La camminata sportiva: allenarsi in ambiente naturale;
- Allenamento aerobico e di resistenza;
- Stretching e allungamento muscolare;
- Il codice comportamentale di primo soccorso: la posizione laterale di sicurezza;
- Le ustioni;
- La protezione civile