

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe "1D"
PROGRAMMA SVOLTO: 2020/ 2021

CONTENUTI:

Parte pratica:

Test di velocità , resistenza e coordinazione-rapidità

Esercizi individuali, in coppia, in gruppo.

Esercizi a carico naturale, esercizi di opposizione e di resistenza.

Esercizi di scioltezza articolare con particolare attenzione allo stretching statico.

Esercizi di equilibrio

Esercizi preatletici: varie andature salti balzi

Test di velocità, di destrezza.

Circuiti a tempo.

Capovolta avanti , ruota .

Funicella , cerchi, ostacoli bassi

Parte teorica:

La cellula i tessuti , gli organi, gli apparati, i sistemi

Apparato scheletrico

Apparato articolare

Paramorfismi e dismorfismi atteggiamento scogliotico e scogliosi , iperlordosi ipercifosi, valgismo e varismo piede piatto

Storia e fondamentali della Pallavolo e del Basket

Sport paralimpici

Storia la scoperta del corpo la preistoria , le pratiche mediche . Il contributo delle civiltà orientali , la pratica motoria nella Grecia Classica, l'invenzione del microscopio nel seicento

L' insegnante Antonella Cotti

Letto ai rappresentanti di classe il 7 giugno