PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
A.S. 2019 /2020

CLASSE 3 SEZIONE B inf

Sviluppo capacità motorie

- Esercitazioni mirate allo sviluppo organico generale:

  - esercizi a carico naturale;
  - esercizi controresistenza;
  - esercizi pliometrici e di sviluppo della forza max;
  - esercizi per lo sviluppo della resistenza;
  - esercizi per il miglioramento della velocità.

Sviluppo mobilità articolare

- Esercitazioni per la facilitazione neuro-muscolare e tendinea:

  - esercizi per la colonna vertebrale;
  - esercizi per il cingolo scapolo-omerale;
  - esercizi per l'articolazione coxo-femorale.

Attività sportive

- Calcio (propedeutici, fondamentali, regole, tattica, gare);
- Calcio a 5 (propedeutici, fondamentali, regole, tattica, gare).
- Atletica (propedeutici, fondamentali, regole, tattica, gare).

Teoria

- Aspetti anatomo-fisiologici;
- Igiene alimentare;
- Tutela della salute;
- Fair-play nello sport;
- Metodologia dell'allenamento sportivo;
- Apparato muscolare (i vari tipi di contrazione muscolare);
- Sicurezza stradale.

DOCENTE

Giuseppantonio TAURO