

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Prof. TONDINI ALBERTO

3 ^ E LES

Il programma è stato svolto secondo le previsioni, tenendo presente l'età degli alunni, l'ambiente di lavoro, le strutture, le attrezzature a disposizione e l'orario delle lezioni. Gli obiettivi perseguiti sono stati: il potenziamento fisiologico, il consolidamento del carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico, la conoscenza delle attività sportive.

POTENZIAMENTO ORGANICO GENERALE

Esercizi di potenziamento a carico naturale
Esercizi di postura
Esercizi di affidamento delle capacità coordinative
Esercizi individuali a corpo libero.
Esercizi di flessibilità articolare attiva e passiva

ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

Attività all'aria aperta.
Lezioni pratiche palestra interna dell'istituto.
Lezioni pratiche camposcuola.

PROGRAMMA TEORICO

Apparato cardiocircolatorio: il sangue
Il cuore e il suo funzionamento: il ciclo cardiaco, piccola e grande circolazione, la pressione, gli adattamenti della circolazione, il consumo massimo di ossigeno.
Promozione della sicurezza e prevenzione. I tipi di traumi e i traumi nello sport.
Le discipline dell'atletica leggera.
Le dipendenze: alcol, droghe, fumo.
Doping nel mondo dello sport.
Cenni sui principi dell'allenamento, e creazione di routine.

Valutazioni Pratiche

Test sui fondamentali di pallavolo, Basket, funicella

08 Giugno 2023

Firma docente

Prof. Tondini Alberto