

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Prof.ssa MILITELLO VALERIA

4^ B LICEO SCIENZE UMANE OPZIONE ECONOMICO SOCIALE

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 e palestra di Monteoliveto.
Lezioni pratiche camposcuola.
Pattinaggio sul ghiaccio

PROGRAMMA TEORICO

Le qualità motorie: capacità condizionali e coordinative.
I meccanismi energetici.
Le discipline dell'atletica leggera.
Le Paralimpiadi.
Traumi da sport e primo soccorso.
L'alimentazione e la piramide alimentare.

07 Giugno 2023

Firma docente

Prof.ssa Militello Valeria