

Programma svolto: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 2B	
ANNO SCOLASTICO 2022/2023	
DOCENTE: FOTI MARIA LUISA	
TEST PRATICI	TEST MOTORIO: SALTO IN LUNGO DA FERMO
	TEST MOTORIO: SALTO DELLA FUNICELLA
	TEST MOTORIO: LANCIO DELLA PALLA MEDICA
	TEST MOTORIO: SPRINT 30 METRI
INTERVENTI TEORICI	COORDINAZIONE GENERALE E SPECIALE.
	CAPACITA' CONDIZIONALI (FORZA, VELOCITA' E RESISTENZA)
	FONDAMENTALI INDIVIDUALI DELLA PALLAVOLO (BAGHER, PALLEGGIO E BATTUTA)
	FONDAMENTALI DI SQUADRA DELLA PALLAVOLO
	APPARATO SCHELETRICO: MORFOLOGIA GENERALE DELLE OSSA; LA SUDDIVISIONE DELLO SCHELETRO; SCHELETRO ASSILE E SCHELETRO APPENDICOLARE.
	APPARATO MUSCOLARE: I MUSCOLI DEL CORPO UMANO, I TIPI DI MUSCOLI, LE PROPRIETA' DEL MUSCOLO E IL MUSCOLO SCHELETRICO
ATTIVITA' SPORTIVE ED ESERCITAZIONI PRATICHE	I MECCANISMI DI PRODUZIONE DI ENERGETICA: IL CICLO DELL'ENERGIA.
	GLI INTERVENTI TEORICI SONO STATI UTILIZZATI PER FAR RECUPERARE GLI ALUNNI CON ESONERO, PER FAR RECUPERARE UN VOTO INSUFFICIENTE NEI TEST MOTORI O PER ALZARE LA MEDIA VOTO.
	ESERCIZI DI RISCALDAMENTO GENERALE
	PREPARAZIONE ATLETICA AI SALTI, AI LANCI, ALLA CORSA DI VELOCITA'.

	PRINCIPALI REGOLE FONDAMENTALI DEI SPORT DI SQUADRA
	PALLAVOLO, CALCIO, PING PONG PALLACANESTRO
	CIRCUIT TRAINING: POTENZIAMENTO ADDOMINALI, ARTI SUPERIORI E ARTI INFERIORI.
	CIRCUIT TRAINING: DESTREZZA E AGILITA'
	ESERCITAZIONE SULLA FLESSIBILITA'

Monterotondo 1 GIUGNO 2023

PROF.SSA FOTI MARIA LUISA