

**Liceo Scientifico Statale “Giuseppe Peano” – Monterotondo (Roma)**

**a.s. 2019/20**

**Programma di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe: 5 L**

**Docente: SPOGNETTA GIANCARLO**

Potenziamento fisiologico

Esercitazioni di corsa prolungata a ritmi progressivamente crescenti, corsa di resistenza, corsa di velocità - esercizi a corpo libero, esercizi di mobilitazione generale.

Potenziamento muscolare

Esercizi per gli arti superiori, inferiori, fascia addominale e dorsale.

Esercizi per la coordinazione dinamica generale.

Esercizi per la coordinazione oculo – manuale.

Esercizi di destrezza anche con l'uso di piccoli attrezzi.

Teoria

Dalla ginnastica alle scienze motorie e sportive - La salute un diritto fondamentale - Le droghe uccidono - Il fumo - Costi sociali dell'alcol - Azione dell'alcol sull'organismo - Alcol e la guida - Le sostanze stupefacenti - Il doping - Doping genetico - sessualità sicura - Equilibri della postura - Promozione della sicurezza e prevenzione.

Attività sportive

Calcetto: fondamentali individuali e di squadra

Tennis tavolo: fondamentali individuali e di squadra

Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra

Nuoto di salvamento: tuffo a forbice – crawl testa alta – rana sul dorso – prese e liberazioni - trasporto pericolante con presa al capo con due mani – apnea e recupero oggetti

il docente  
Spognetta Giancarlo