

## **Liceo Artistico “D. Buoninsegna” di Siena**

Anno Scolastico 2017/2018

Classe 1D

### **Programma di Scienze Motorie e Sportive**

**Prof.ssa Laura Fiaschi**

**ESERCIZI PREATLETICI A CARATTERE GENERALE – Teoria, Tecnica e Pratica.**

Corsa – Andature ginniche – Saltelli e salti – Slanci, spinte, flessioni, estensioni, inclinazioni, piegamenti, circonduzioni del busto e degli arti, torsioni- Esercizi a coppie – Esercizi di stretching. Suddivisione del corpo umano. Posizioni del corpo nello spazio. Concetti di allungamento, tonificazione e potenziamento muscolare. Concetti di mobilità articolare. Pre-acrobatica.

**ESERCIZI DI POTENZIAMENTO**

**RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI**

**ESERCIZI CON PICCOLI E GRANDI ATTREZZI**

**CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO**

Conoscenze pratiche delle attività sportive di: pallacanestro, pallavolo, badminton, unihockey, rugby e calcetto – Principi fondamentali di giurie ed arbitraggi.

**INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI**

Primo soccorso per gli infortuni durante l'attività sportiva ed assistenza

**TERMINOLOGIA DELL'EDUCAZIONE FISICA.**

L'insegnante

Gli studenti

(Prof. ssa Laura Fiaschi)