

Liceo Artistico “D. Buoninsegna” di Siena

Anno Scolastico 2017/2018

Classe 4D-AM

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

BLS-D

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

TERMINOLOGIA DELL'EDUCAZIONE FISICA.

L'insegnante

Gli studenti

(Prof. ssa Laura Fiaschi)