

Istituto d'Istruzione Superiore "E.S. Piccolomini"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Prof. Castagnini Matteo

Classe 5° A L.S.U

a.s. 2020/2021

- Esercizi di deambulazione e di variazione della stessa con appoggi plantari in instabilità.
- Esercizi di stretching statico e dinamico.
- Esercizi di mobilità articolare del rachide e degli arti variamente combinati.
- Esercizi specifici con piccoli e grandi attrezzi: corpo libero, funicella, palla da ginnastica ritmica ecc.
- Esercizi per il perfezionamento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare ecc..
- Esercizi per il miglioramento della capacità condizionali: forza, velocità, resistenza, mob. Articolare.
- Pallavolo: cenni sul regolamento e sui fondamentali (bagher, palleggio, attacco, muro).
- Palla avvelenata con variazioni del regolamento del lancio e dei palloni utilizzati.
- Roverino: regolamento e utilizzo di un nuovo piccolo attrezzo.
- Cenni sull'anatomia dell'apparato locomotore: ossa, muscoli, legamenti.
- Cenni sull'anatomia degli apparati : Digerente, Cardiocircolatorio, polmonare riproduttivo maschile e femminile.
- Comunicazione verbale e non verbale.
- Prossemica e cinestesica.
- Fair play e doping.
- Lezioni frontali su: Droghe leggere/pesanti, abuso di alcool in età giovanile e malattie sessualmente trasmissibili.
- Trekking urbano.
- Low back pain e soluzioni per limitarne la comparsa e/o l'infiammazione.

Data 30/05/2021

Firma Insegnante

Firma Alunni