



**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE
RAMACCA - PALAGONIA**

Via Fastucheria, 48 – 95040 Ramacca (CT) - Tel. 095 653329 – Fax 095 654544
Via Pitagora s.n.c. – 95046 Palagonia (CT) – Tel. 0957955421 – Fax 0957945401

**PROGRAMMA
Anno Scolastico 2021/2022**

DOCENTE	INDIRIZZO	CL.	SEZ.	DISCIPLINA
DI MAURO ALFINA	LICEO SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE	1	Q	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

- Miglioramento delle funzionalità cardio-circolatorie e respiratorie;
- Elasticità e potenziamento muscolare;
- Mobilità e scioltezza articolare;

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

- Coordinazione generale;
- Equilibrio statico e dinamici;
- Esercizi di destrezza e prontezza di riflessi;

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE E CONDIZIONALI

- Importanza del riscaldamento nell' attività fisica.
- Esercizi di attivazione generale e di respirazione.
- Esercizi di mobilità articolare (mobilizzazione attiva e passiva, stretching, utilizzo di piccoli attrezzi).
- Esercizi di resistenza (circuiti a tempo).
- Esercizi di forza (a carico naturale).
- Esercizi velocità (circuiti a tempo).
- Esercizi sullo sviluppo delle capacità coordinative.
- Esercizi a coppie.
- Conoscenza e rispetto dei regolamenti nella pratica sportiva, assunzione di responsabilità e ruoli diversi.
- Pre-atletica generale e specifica.
- Salto in alto.
- Giochi di squadra (Pallavolo, Palla – off, Badminton).

TEORIA

- Terminologia delle scienze motorie e sportive:
Posizioni;
Assi del corpo;
Movimenti fondamentali;
- Fair play.
- L apparato locomotore e le sue componenti.
- Paramorfismi e dismorfismi.
- Visione di films :

