

CLASSE: 1 DH PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: FABIO CASTRIOTA

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

- Corsa a ritmo uniforme, crescente, vario, a intervalli.
- Andature preatletiche. Esercizi di mobilizzazione generale e stretching.
- Esercizi di coordinazione generale.
- Attività di destrezza con utilizzo di coni e cerchi.
- Esercizi a corpo libero a carico naturale, attività a coppie di opposizione e resistenza.
- Esercizi ai piccoli attrezzi: manubri, palla medica, funicella.
- Esercizi ai grandi attrezzi: quadro svedese, spalliera, palco di salita.
- Attività a circuito, percorso vita.
- Esercizi di equilibrio.

CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA

- Atletica leggera: corsa campestre, corse di velocità, ad ostacoli, staffetta con il cambio alternato, salto in alto Fosbury-flop, salto in lungo, getto del peso, lancio del disco. Regole e tecnica.
- Calcio a 5, pallavolo, pallacanestro, pallamano: fondamentali, regole ed aspetti tecnico-tattici.
- Arrampicata sportiva.
- Orienteering
- Tennis-tavolo.
- Giochi di movimento: palla prigioniera, tutti contro tutti.

EDUCAZIONE ALLA SALUTE

- I danni del fumo.