



LICEO SCIENTIFICO indirizzo SCIENZE APPLICATE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

Classe III LSA sez.A

Anno Scolastico 2021/2022

Prof. ANDREA FORGIONE

Programma

- Introduzione all'anatomia
- L'apparato scheletrico
- La colonna vertebrale e la postura corretta
- Apparato muscolare
- Struttura del muscolo
- Modalità di contrazione del muscolo
- Focus sui muscoli addominali e l'importanza della core stability
- Infortuni sportivi
- Teoria dell'allenamento
- Patologie da vari tipi di sovraccarico e fattori di rischio
- Prevenzione degli infortuni sportivi
- Apparato endocrino
- Regolamento sportivo
- Il fair-play

Pratica

- Progressione corpo libero autoprodotta
- Attività pre sportive e giochi di squadra
- Esercizi di tonificazione, mobilizzazione coordinazione
- Sport di squadra: fondamentali tecnici, arbitraggio, tattica
- Circuiti ginnici