



PROGRAMMA: Scienze Motorie

Classe I LSA

A.S. 2022-2023

Docente: Prof. Andrea Forgiione

Programma

- La terminologia delle scienze motorie;
- Assi e piani del corpo, regioni e zone del corpo;
- I movimenti fondamentali, gli schemi motori di base.
- Le capacità motorie: differenza tra capacità e abilità motorie;
- La classificazione delle capacità motorie;
- Conoscenze delle regole degli sport di squadra: calcio, pallavolo, basket;
- Norme di igiene;
- Etica e sport: problematiche giovanili;
- Apparato scheletrico (Nomenclatura);
- Pronto soccorso ed educazione stradale
- Apparato muscolare (nomenclatura)
- Apparato cardiorespiratorio

Pratica

- Esercizi di educazione posturale e respiratoria;
- Esercizi di stiramento e tonificazione muscolare;
- Esercizi di scioltezza articolare;
- Giochi propedeutici;
- Corpo libero: progressione;
- Piccoli e grandi attrezzi: esercizi specifici e di riporto;
- Fondamentali individuali di almeno due sport di squadra;