



PROGRAMMA: Scienze Motorie

Classe III LSA

A.S. 2022-2023

Docente: Prof. Andrea Forgiione

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