ISTITUTO PROFESSIONALE PER L’INDUSTRIA E L’ARTIGIANATO

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Nell’anno scolastico 2018/2019, nella classe 2^ B è stato svolto il seguente programma di Scienze Motorie e Sportive:

* Esercizi di presa di coscienza e di controllo respiratorio.
* Esercizi di stretching.
* Esercizi di mobilità attiva e passiva.
* Esercizi di tonificazione addominale e dorsale.
* Esercizi e attività per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.
* Attività volte al raggiungimento del controllo dello spostamento del corpo nello spazio, nel rispetto di vincoli temporali.
* Attività per lo sviluppo del senso delle distanze, delle traiettorie e della capacità di anticipazione motoria.
* Esercizi di coordinazione in forma globale e segmentaria.
* Pallavolo: attività per l’acquisizione e sperimentazione dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher) e di squadra.
* Fondamentali di pallacanestro.

Lezione teoriche

Cenni sull’ apparato locomotore;

I paramorfismi della colonna vertebrale;

Muscoli scheletrici, muscoli lisci e muscolo cardiaco.

L’insegnante