

Programma svolto

Docente: VALENTINA GIOI
Classe: 2D TECNOLOGICO-BIENNIO COMUNE
Materia: scienze motorie e sportive

Contenuti delle lezioni:

- anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico
- effetti dell'esercizio fisico sull'apparato scheletrico;
- principali paramorfismi e dismorfismi;
- le articolazioni e le leve
- conoscenza teorica degli schemi motori di base e delle capacità condizionali
- test per la valutazione della forza: salto in lungo da fermo, lancio della palla medica, sit up test, sargent test.
- circuit training
- il doping
- disabilità e gli sport paralimpici
- dieta e alimentazione
- principali traumi sportivi, saper intervenire in situazioni di emergenza
- fondamentali, regolamento, tecnica e tattica di pallamano, calcetto, basket, tennis tavolo e pallavolo nella teoria e nella pratica
- esercitazioni a corpo libere per l'incremento delle capacità coordinative, di equilibrio, di percezione del proprio corpo, in situazione statica e dinamica
- consolidamento schemi motori e miglioramento delle capacità organico-muscolari e neuro-muscolari
- importanza di un riscaldamento secondo i principi della gradualità e progressione del lavoro (andature, skip, sprint)
- esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare

Guspini, 8 Giugno 2021

Il Docente
Valentina Gioi

Gli Studenti