

Programma Scienze Motorie
Classe IVE
Docente: Giuseppina Calcagnile

Libro di testo: *Il corpo ed il movimento*
G.Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E.
DeAScuola

Le abilità motorie e sportive le capacità motorie
Le fasi dell'apprendimento motorio

l'apparato loco-motorio
Il riscaldamento: effetti su articolazioni e muscoli
Muscoli e meccanismi energetici: anaerobico lattacido, anaerobico lattacido e aerobico.

Il cuore: struttura e funzione
Allenamento ed effetti sull'apparato cardio-circolatorio
Cuore d'atleta
Ipertrofia ventricolare eccentrica e concentrica

Camposcuola: Atletica leggera
Esercizi ed andature preatletiche
Esercizi mobilità articolare e allungamento muscolare
Corsa di velocità, staffetta
Corsa di resistenza
Corsa con gli ostacoli: tecnica di passaggio degli ostacoli
Salto in lungo: da fermo e con rincorsa

Pallavolo: fondamentali e partita
Pallacanestro: fondamentali e gioco
Badminton: gioco
Calcio: gioco

CONI ed organismi sportivi
Sport e disabilità, il CIP e le paralimpiadi

Campobasso, 12-06-2023

Il docente
