

IIS P. ALDI Grosseto

Programma svolto Scienze Motorie e Sportive

Classe 1D LS a. s. 2022/2023

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

Piani e assi di riferimento.

Classificazione dei movimenti.

Il riscaldamento: aspetti teorici e pratici.

Test ingresso cap. coordinative saltelli con la funicella

Capacità condizionali: Forza, Resistenza, Velocità e Mobilità articolare. Descrizione teorica e approccio pratico.

Test di valutazione della Forza arti inferiori e superiori:

Salto in lungo da fermo e lancio della palla medica

Test di valutazione della Resistenza: Test di Cooper

Test di valutazione della Velocità: Corsa 30 mt.

Il sistema scheletrico: funzione dello scheletro e morfologia delle ossa; lo scheletro assiale; lo scheletro appendicolare; le articolazioni.

Il sistema muscolare: l'organizzazione del sistema muscolare; il muscolo scheletrico;.

Lo sport, le regole ed il Fair Play:

Sport di squadra. Calcio, Pallavolo, Pallacanestro, pallamano

Sport di racchetta :tennis tavolo ,tennis

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:

Modulo Educazione Civica: Sana alimentazione e Dieta Mediterranea.

Grosseto, 10/06/2023

Il Docente

Stefania Rossi

