

A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 3IEFP ELE MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: FILIPPELLI

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2021/2022

TEORIA:

- Core stability
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico attraverso schede di lavoro di esercitazioni muscolari e metabolici
- Fasi di una seduta di un allenamento: attivazione muscolare– Defaticamento
- Assi e piani motori, posizioni e movimenti del corpo umano
- Storia delle Olimpiadi
- Educazione alla salute e al benessere
- Paramorfismi e dismorfismi
- Paralimpiadi, sport paralimpico, disabilità

PRATICA:

- L'avviamento motorio e allungamento muscolare
- Core stability
- Home training (esercizi a carattere generale a corpo libero)
- Sport di squadra:
 - Pallacanestro: fondamentali individuali e di squadra
 - Softball: fondamentali individuali e di squadra