

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico 2020 2021- Classe 5 ITEC

Prof. Ssa Summo Letizia

PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO -CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE

- Esercizi per la mobilità articolare Forza isometrica e isotonica
- Esercizi di stretching e test di flessibilità. Esercizi per l'equilibrio.
- Mobilità dell'anca, esercizi per gli adduttori e per gli abduttori.
- Esercizi per il busto, a corpo proteso e per gli intercostali. □ Esercizi sul tappeto, il "plank", l'ostacolista.
- Esercizi e test dei piegamenti degli arti superiori, di varie intensità e tipologie.
- Esercizi in posizione eretta, accosciata - squat, al muretto, alla parete, di potenziamento e mobilitazione, per ciascun distretto corporeo.

Organizzazioni di circuiti ginnici sulla forza (nomenclatura e funzione dei muscoli)

SPORT, ASPETTI RELAZIONALI E COGNITIVO

- Valore dello sport: il Fair play
Calcio a 5 fondamentali e regolamento

□ Tennis-tavolo, singolo e doppio

SICUREZZA, SALUTE E BENESSERE

- I benefici dell'attività fisica e i rischi della sedentarietà
- Organizzazioni di circuiti ginnici e la sicurezza di un esercizio fisico

Cenni di primo soccorso trami muscolari e articolari (prevenzione)

BARI, 15/05/2021

L' INSEGNANTE:

SUMMO LETIZIA

