

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE
“ DI POPPA – ROZZI ”
TERAMO

Programma svolto di scienze motorie e sportive

Classe 5[^] sez. E

A. S. 2015 - 2016

PARTE PRATICA

- Vari tipi di andature e corse
- Esercizi a corpo libero di potenziamento generale
- Test motori sulle capacità condizionali
- Esercitazioni in circuito con attrezzi per le abilità differenziate
- Circuit – training di potenziamento localizzato per i vari distretti muscolari
- Esercizi di mobilità articolare – esercizi di stretching
- Attività in regime aerobico
- Esercizi di coordinazione e ritmo (funicella)
- Esercizi di equilibrio statico e dinamico (trave)
- Attività ed esercizi con grandi attrezzi (spalliera)
- Esercizi di reattività neuromuscolare
- Giochi di squadra: pallavolo, basket, calcio a 5, (esercitazioni applicative ; partite autogestite)

PARTE TEORICA

- L'apparato cardiocircolatorio (il cuore e il sangue)
- L'apparato scheletrico
- L'apparato muscolare
- Le capacità condizionali e coordinative
- I benefici dell'attività motoria sugli apparati
- Metabolismo basale e metabolismo energetico
- Il Tabagismo
- Storia delle Olimpiadi Antiche e Moderne
- Cenni di traumatologia sportiva – il protocollo RICE
- Cenni di primo soccorso e sequenza BLS-D

Gli alunni

L'insegnante
(*Prof. Olivieri Berardo*)

Teramo, lì 13 maggio 2016