

**ITET ALDO CAPITINI - PERUGIA**

**ANNO SCOLASTICO 2019-20**

**Programma di SCIENZE MOTORIE - CLASSE 5 A AFM**

**DOCENTE: Prof. Sergio Rossi**

**PARTE PRATICA**

**CAPACITA' COORDINATIVE**

Esercizi elementari e preatletici generali

Esercizi elementari a corpo libero di sviluppo generale

Serie di esercizi di preatletica generale in piedi e in decubito

Esercizi per le capacità coordinative

Esercizi semplici e combinati busto e arti inferiori - esercizi vari da ritti e in decubito

**CAPACITA' CONDIZIONALI**

Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale

Esercizi di allungamento

Esercizi respiratori e di rilassamento

Preatletici e corsa individuale

Corsa continua

Corsa veloce

**SPORT DI SQUADRA**

Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra)

Calcetto

Basket

Badminton

**PARTE TEORICA**

**1) STORIA DELLO SPORT**

Olimpiadi Antiche - Sport ed attività fisica nelle varie Epoche

Olimpiadi Moderne - Nascita degli Sport Moderni

**2) ALIMENTAZIONE E MECCANISMI DI PRODUZIONE DELL' ENERGIA**

**3) ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO**

**4) NORME IGIENICHE GENERALI (anche alla luce dell' emergenza Covid 19)**

**5) DOPING**

Perugia, 25 maggio 2020

IL DOCENTE

GLI STUDENTI

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_