

a.s. 2020/2021

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Docente: SERGIO ROSSI**

### **PARTE PRATICA (solo nel primo periodo e dopo il rientro a scuola)**

#### **ESERCIZI A CORPO LIBERO E TEST**

##### **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**

