

I.T.E.T. A. CAPITINI PERUGIA

CLASSE 1°A AFM

a.s. 2022/2023

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

Docente: ROSSI RITA

TEORIA

-Il corpo umano:

I sistemi Muscolare, Scheletrico, Articolare.

Principio cinesiologico dei muscoli agonisti-antagonisti.

I piani dello spazio.

Apparato cardio-respiratorio.

I neuro trasmettitori.

Il Fair Play

Agenda 2030

PRATICA (OUTDOOR - INDOOR)

-Esercizi psicomotori per lo sviluppo delle Capacità Coordinative:

Equilibrio, coordinazione, lateralizzazione, orientamento e gestione dei propri movimenti nello spazio in relazione agli altri.

-Esercizi di Destrezza e Ritmo nell'organizzazione spazio-temporale.

-Esercizi per lo sviluppo delle Capacità Condizionali:

Forza, Velocità, Resistenza.

Camminare, correre, saltare, scioltezza articolare, Stretching.

LA RIEDUCAZIONE POSTURALE

Esercizi di presa di coscienza del proprio corpo in un programma di cinesiologia del movimento mirato al controllo posturale.

SPORT

GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA: BASKET, PALLAVOLO, CALCETTO.

PROGETTI: ORIENTEERING, TENNIS TAVOLO.

Perugia 09/06/2023

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

Prof. Rita Rossi



Note per la compilazione

- *Nell'intestazione impostare correttamente: **classe, sezione, indirizzo***
- *Usare il carattere: **Arial** - Dimensione: **12***
- *Mettere i titoli in **grassetto***
- *Redigere un programma per ogni disciplina per ogni classe*