

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

- Prof Canziani Filippo -

CLASSE 1^AB

COMPETENZA MOVIMENTO

Esercitazioni pratiche

- Sviluppo e consolidamento degli schemi motorie di base → camminare, correre, saltare, lanciare, ricevere, arrampicarsi e rotolare;
- Sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative → equilibrio, reazione, orientamento spaziale e temporale, differenziazione;
- Sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali → forza, velocità, resistenza muscolare e cardiovascolare;

Lezioni teoriche

- Postura e prevenzione della lombalgia nello studente;
- Anatomia e fisiologia di base del sistema muscolare;
- Anatomia e fisiologia di base del sistema cardiovascolare;
- Effetti del movimento sull'organismo;

COMPETENZA GIOCO/SPORT

Esercitazioni pratiche

- Fondamentali individuali della pallavolo → palleggio, bagher, battuta dall'alto e dal basso, passaggio;
- Gioco libero con arbitraggio a pallavolo;
- Gioco libero a pallacanestro;