

I.T.E. “ BLAISE PASCAL “ FOGGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2021/2022

FUNZIONE CARDIOVASCOLARE E RESPIRATORIA

- Lavoro in regime aerobico e anaerobico

CAPACITA' CONDIZIONALI

- Esercizi per lo sviluppo della resistenza
- Circuit-training
- Esercizi a carico naturale
- Esercizi di mobilita' articolare
- Esercizi di stretching
- Giochi sportivi
- Esercizi per il miglioramento della forza
- Esercizi per il miglioramento della velocita'
- Andature varie atletiche
- Corsa
- Controllo del corpo nello spazio , vincoli temporali
- Traiettorie e anticipazioni motorie

CAPACITA' COORDINATIVE

- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- Giochi sportivi
- Esercizi con funicella
- Lateralita'
- Percorsi
- Esercizi di propriocezione e equilibrio

PRATICA SPORTIVA

- Atletica leggera
- Pallavolo

- Pallacanestro
- Pallamano
- Tennis tavolo
- Calcio a 5

TEORIA DELLE SCIENZE MOTORIE

- Sistema scheletrico
- Sistema muscolare
- Alimentazione e sport
- Doping
- Dipendenza e assuefazione
- Primo soccorso e traumi
- Autocontrollo , autostima , rispetto
- Fair-play
- Igiene
- Metodologia dell ' allenamento

DOCENTE

D'ADDUZIO MARIO PASQUALE

-
-
-