

I.I.S.S. D. MODUGNO – S. DE LILLA

POLIGNANO

a.s. 2019/20

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe II Sez. AAM (MODA)

PRATICA

Potenziamento fisiologico:

potenziamento delle capacità condizionali e coordinative: esercizi a carico naturale, di opposizione e resistenza, esercizi con piccoli attrezzi, di equilibrio statico e dinamico, di coordinazione con ritmi diversi;

Consolidamento degli schemi motori:

miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione spazio-temporale: esercizi in condizioni spazio temporali diverse, esercizi di destrezza con piccoli attrezzi, di coordinazione neuro-motoria, esercizi con varietà di ritmo e di ampiezza e con base musicale;

Consolidamento del carattere:

socializzazione: organizzazione di attività e di arbitraggio, rispetto delle regole;

Attività sportive:

Avviamento alla pratica di uno sport di squadra: tecnica e pratica della pallavolo:

Esercitazioni relative alla Pallavolo:

- fondamentali individuali e di gioco

TEORIA

- La postura della salute e la rieducazione posturale;
- i paramorfismi e i dismorfismi;
- Baricentro ed equilibrio;
- Educazione alla salute: i rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione.
- La respirazione e il rilassamento attraverso l'esercizio;
- La corporeità: le tecniche di ginnastica dolce