LICEO SCIENTIFICO " G. MARCONI " - FOGGIA

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE A.S.2022/2023 CLASSE 4 .Sez L

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO: -Esercizi a carico naturale, in coppia o in gruppo per il potenziamento della muscolatura addominale, dorsale, toracica e degli arti inferiori e superiori ;
-Esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi per il miglioramento della mobilità e della mobilità delle maggiori articolazioni;
-Esercizi di prontezza e di destrezza per il potenziamento della velocità intesa come capacita di reagire ad uno stimolo visivo o sonoro nel minor tempo possibile;
-Esercizi per il miglioramento della resistenza allo sforzo e per il potenziamento della capacità cardiorespiratoria.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE: -Esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi per il potenziamento della coordinazione dinamico generale;
-Esercizi per la percezione del proprio corpo;
-Esercizi per il miglioramento della coordinazione oculo manuale e oculo podalica;
-Esercizi per il miglioramento dell'organizzazione spazio temporale;
-Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio statico, dinamico e in fase di volo.

TEORIA: Linguaggio tecnico specifico della disciplina, elementi di alimentazione e pronto soccorso.
Anatomia umana : Sistema muscolare e scheletrico.
Sistema Cardio-circolatorio.
Sistema Neuro- motorio.
Cenni sul Doping.
Metodiche di allenamento discipline sportive: Sport invernali
Atletica leggera
Sport acquatici
Sport di concentrazione

IL DOCENTE
Prof. Rosario COCUMAZZI