

ISTITUTO PARITARIO “MODIGLIANI”
A.S. 2019/2020
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
LICEO LINGUISTICO CLASSE V SEZ. A

ALLENARE LE CAPACITA' FISICHE:

La Forza: Classificazione e fattori.
Velocità: Metodi di allenamento.
Esercizio: Carico Naturale –Sovraccarico –
Intensità.
Resistenza: Classificazione e fattori.
Metodi di allineamento: continui e interrotti da pause.
Effetti dell'allenamento e resistenza in relazione all'età.

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:

Miglioramento dell'attività articolare.
Esercizi a corpo libero, individuali e a coppie.
Esercizi di opposizione –esercizi di resistenza e contro resistenza.

MOBILITA' ARTICOLARE:

Classificazioni –fattori –metodi di allenamento.
Allungamento dinamico attivo –passivo –stretching.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE:

Atletica leggera.
Pallavolo.
Pallacanestro.

**INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E
PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI:**

Prevenzione dei traumi da gioco.
Prevenzione degli infortuni.
Nozioni di igiene personale.
Nozioni di primo soccorso per vari infortuni.
Esercizi di coordinazione generale e specifici.