

ISTITUTO PARITARIO “MODIGLIANI”
A.S. 2019/2020
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
LICEO DELLE SCIENZE UMANE-OPZIONE ECONOMICO SOCIALE

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.