

LICEO STATALE "ALESSANDRO SERPIERI"

Liceo Scientifico - Liceo Artistico

Classe: 1R

Materia: Scienze motorie

Insegnate: Gjoni Domeniko

CONTENUTI TRATTATI

- Attività ed esercizi a carico naturale a carattere generale;
- Attività ed esercizi a coppie con e senza l'ausilio di attrezzi;
- Esercizi con i piccoli attrezzi: funi, palloni di vario tipo, elastici, ecc...;
- Esercizi con i grandi attrezzi: spalliera;
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza di ritmo in varie situazioni spazio temporali;
- Esercizi di equilibrio in situazioni statiche, dinamiche e in volo;
- Esercitazioni in gruppo;
- Il potenziamento muscolare dei vari distretti corporei: busto, arti superiori e arti inferiori; attraverso esercizi di potenziamento a corpo libero, con l'ausilio di piccoli sovraccarichi e con l'utilizzo dei grandi attrezzi;
- La corsa nelle sue varie forme: corsa continua, corsa ad intervalli, corsa con variazioni di ritmo e di velocità, le differenti andature (ginocchia alte, calciata dietro, corsa balzata, corsa incrociata);
- Circuit training e a stazioni;
- Esercizi di stretching;
- Giochi sportivi con rispettivi fondamentali individuali e di squadra: pallavolo, pallamano, pallacanestro;
- Sistema scheletrico (morfologia e classificazione delle ossa, struttura di un'articolazione e tipi di articolazione, dismorfismi e paramorfismi della postura);
- Sistema Muscolare (tipi di muscoli, proprietà e ruoli del muscolo, la fibra muscolare, classificazione delle fibre, tipi di contrazione muscolare, unità motoria).

Rimini 20/06/2020

L'insegnate

Gjoni Domeniko