

PROGRAMMA SVOLTO

Materia: SCIENZE MOTORIE

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: Prof. Rotundo Vitaliano

Libro di testo: PER STARE BENE (La Terza) ZANICHELLI

Classe: 5[^] Sezione: F

Anno Scolastico 2018/2019

1. Attività motorie e sportive mirate alla formazione della personalità.
2. Potenziamento fisiologico determinato da: esercizi per il miglioramento della forza, velocità, resistenza e mobilità articolare.
3. Esercizi specifici di coordinazione motoria.
4. Tecniche fondamentali di Pallavolo e relativi schemi di gioco.
5. Tecniche fondamentali di Tennis tavolo e relativo regolamento.
6. Tecniche fondamentali del Tennistavolo e regolamento
7. Tecniche fondamentali del Calcio e relativi schemi di gioco.
8. Cenni sull'apparato locomotore e sui paramorfismi della colonna vertebrale.
9. Effetti del movimento sull'apparato scheletrico, muscolare e cardio-circolatorio.
10. Allenamento, metodiche di allenamento, lo stretching.
11. Problematiche attuali del doping.
12. Elementi di Traumatologia con particolare riferimento ai traumi da sport e principi basilari di Pronto Soccorso.
13. Fair play.
14. La Donna e lo sport nelle diverse culture del mondo.
15. Attività in ambiente naturale: cura e rispetto dell'ambiente.
16. Metabolismo energetico
17. L'evoluzione tecnologica in campo sportivo.