

ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE DELLA PIANA DI LUCCA

Anno scolastico 2020-2021

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. TOMMASO GIORGETTI

classe e indirizzo 3 AFM/SIA anno scolastico 2020-2021

- ESERCIZI DI EDUCAZIONE POSTURALE
- ESERCIZI PER LA MOBILITA' ARTICOLARE
- POTENZIAMENTO A CARICO NATURALE
- L'ALLENAMENTO FUNZIONALE
- L'ALLENAMENTO SPORTIVO
- IL CIRCUIT TRAINING
- PREATLETICI DELLA CORSA
- TECNICA INDIVIDUALE DEGLI SPORT DI SQUADRA: Pallavolo, Calcio a 5, Pallacanestro, Hockey su Pista, Pallamano, Ultimate Frisbee.
- BADMINTON : fondamentali individuali e "mini – partite" in singolare e in doppio.
- TENNIS : fondamentali individuali e "mini – partite" in singolare e in doppio.
- CENNI TEORICI DELLA DISCIPLINA DURANTE L'ATTIVITÀ PRATICA
- IL SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO: la nomenclatura anatomica, il funzionamento dell'apparato loco-motore, i dismorfismi e i paramorfismi.
- PROGETTI DI PEER-TUTORING per le discipline di Rope-skipping.
- Dibattiti su un corretto stile di vita e sull'importanza dell'attività fisica.
- Conoscenza teorica delle regole dei principali sport di squadra praticati a scuola.
- IL PRIMO SOCCORSO E IL MASSAGGIO CARDIACO (Progetto nell'ambito di Educazione alla Salute).
- STREET-ORIENTEERING: teoria e pratica delle principale discipline di orientamento in ambiente naturale.
- IL GIOCO DEGLI SCACCHI
- IL DOPING MUSICALE E L'EFFETTO MOZART

Data 05/06/2021

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

IL PROF. TOMMASO GIORGETTI