Liceo Statale Padre Alberto Guglielmotti

Via dell’Immacolata, 47 00053 civitavecchia

Programma Scienze Motorie classe 2C LSU

Prof.ssa Galeani Silvia

Attività pratica:

* Tecnica degli esercizi a corpo libero
* Video dimostrativi di esercizi a corpo libero
* Costruzione di un circuito di allenamento
* Dimostrazione del circuito
* Realizzazione di un video di allenamento
* Metodo del functional training
* Tecnica Tabata
* Attività all’aperto con uso di attrezzi

Attività Teorica:

Le capacità condizionali :

* La Forza: definizione di forza, classificazione della forza, i regimi di contrazione, intensità del carico, la forza in relazione all’età.
* La resistenza: definizione di resistenza, classificazione della resistenza, circuit training, test dei 30 secondi, gli effetti dell’allenamento

Salute e benessere : sport e ambiente

* Piano di Kazan
* Agenda 2030
* Sviluppo sostenibile con lo sport
* Effetti benefici dell’attività fisica all’aperto
* Sedentarietà effetti sui giovani

Civitavecchia 03/06/2022

Prof.ssa Silvia Galeani