

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE A.S. 2021-22
CLASSE 1 LSU SEZ D

PRATICA

Esercizi a corpo libero dalle varie stazioni.

Esercizi con piccoli attrezzi (palloni, funicelle, cerchi, bacchette).

Esercizi ai grandi attrezzi

Esercizi di scavalco e sottopassaggio di attrezzi.

Esercizi di preacrobatica (rotolamenti, capovolte avanti, indietro, sulla spalla, verticale alla spalliera).

Esercizi di stretching.

La corsa, la corsa di riscaldamento.

Corsa veloce.

Corsa di resistenza.

Corsa campestre.

Esercizi di agilità, destrezza, prontezza di riflessi, coordinazione.

Percorsi misti di livello semplice con piccoli e grandi attrezzi.

Circuiti a stazioni.

Pallavolo:

La battuta di sicurezza.

Il palleggio.

Il bagher.

Le regole fondamentali di gioco.

Partite

Tennis da tavolo

Badminton

ED. CIVICA

-La frequenza cardiaca:

L FC allenante

Formule per il calcolo della Frequenza Cardiaca allenante:

Cooper, Tanaka, Karvonen

Frequenza cardiaca di riposo e massima

-Il metabolismo:

Metabolismo Basale, l'equazione di Harris Benedict

Metabolismo Totale e attività fisica

TID

Il presente programma è stato sottoposto all'attenzione degli alunni della classe.

02/06/2022

prof. Mauro Ronconi