SCIENZE MOTORIE A.S. 2020/21

CLASSE 3 LSU SEZ A

Pratica

-Esercizi a corpo libero dalle varie stazioni.

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

Esercizi ai grandi attrezzi

Potenziamento muscolare generale e specifico

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.

-Tennis da tavolo

-Badminton

Teoria in modalità DAD:

-Sana e corretta alimentazione:

Carboidrati, proteine, grassi

Indice di Massa Corporale

-Il metabolismo:

Metabolismo Basale, l’equazione di Harris Benedict

Metabolismo Totale e attività fisica

TID

-La frequenza cardiaca:

L FC allenante

Formule per il calcolo della Frequenza Cardiaca allenante:

Cooper, Tanaka, Karvonen

Frequenza cardiaca di riposo e massima

-Il doping sportivo:

Storia del doping

Principali sostanze illecite

La legge e il doping

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

02/06/2021 prof. Mauro Ronconi