Anno scolastico 2019/2020

Classe 3^B
Indirizzo Conduzione del mezzo aereo

Materia: Scienze motorie e sportive
Programmazione integrativa

Prof.re Giosuè Rosario Fiorenza

È il momento di passare all'azione.

Capitolo D1: L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo;

- D1.1-Migliorare l'efficienza fisica con l'allenamento;
- D1.2-L'allenamento sportivo;
- D1.3-Le fasi di una seduta di allenamento;
- D1.4-Lo stretching;
- D1.5-Il metodo Pilates: una tecnica di allenamento alternativa;
- D1.6-Il Training Autogeno;
- D1.7-Lo Yoga.

Capitolo D2: Le capacità motorie;

- D2.1-Classificazione delle capacità motorie;
- D2.2-La coordinazione;
- D2.3-L'equilibrio;
- D2.4-La forza;
- D2.5-La resistenza;
- D2.6-La velocità o rapidità;
- D2.7-La mobilità.

Capitolo D3: I movimenti fondamentali e la loro applicazione negli sport;

- D3.1-I movimenti fondamentali e le abilità motorie;
- D3.2-Camminare;
- D3.3-Correre;
- D3.4-Saltare;
- D3.5-Lanciare;
- D3.6-Arrampicarsi e stare sospesi;
- D3.7-Rotolare e strisciare;
- D3.8-Nuotare.