

Programmi Scienze motorie

classe VBT anno scolastico 2019/2020

Prof. Stefania Fabbrica

Pratica:

- Pallavolo: fondamentali, gioco
- Calcio: fondamentali, gioco
- Badminton: fondamentali, gioco
- Tennistavolo: fondamentali, gioco
- Attività specifiche avviamento motorio
- Attività specifiche di potenziamento distretti muscolari con test di rilevazione
- Attività individuali e di gruppo

Teoria:

- La Postura, l'analisi della postura e la rieducazione posturale
- La Respirazione toracica, addominale, clavicolare e toraco – addomino – claveare
- Paramorfismi e Dismorfismi (Cenni)
- Salute Dinamica e Attività fisica
- I rischi della sedentarietà
- Il movimento come prevenzione
- Le attività più diffuse e utili per benessere e prevenzione (walking, running, nuoto)
- Attività sportive particolari, dal benessere allo sport estremo: gli ultratrail (Maratona, Ironman, Tor des Gèants)
- Le professioni sanitarie che effettuano i trattamenti post trauma e coadiuvano nella prevenzione sostenendo chi pratica attività sportiva: il Fisioterapista, l' Osteopata
- Strumenti utili all'attività fisica: la tecnologia incontra e sostiene lo sport: Cronometro, contapassi, cardiofrequenzimetro, videocamera, GPS, smartphone e Applicazioni per l'allenamento, abbigliamento e calzature

- L'Arbitraggio e l'Autoarbitraggio: le regole degli sport come regole di vita, l'etica, la collaborazione tra gli individui, la competizione come confronto, l'autoregolazione e l'autodeterminazione.

Testo:

G.Fiorini, S.Bocchi, S.Coretti, E.Chiesa

“Più Movimento”

DeA Scuola Marietti Scuola

DOCENTE

STUDENTI

.....

.....