



**LICEO SCIENTIFICO CLASSE 3°B**

**Anno 2020/2021**

**MATERIA:** SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

### **PROGRAMMA SVOLTO**

#### **TEORIA:**

TEORIA DELL'ALLENAMENTO

RIPASSO PIANI E ASSI DI MOVIMENTO

MUSCOLI E MOVIMENTO

TIPI DI CONTRAZIONE MUSCOLARE

TRAUMI SPORTIVI IN AMBITO SPORTIVO

SISTEMA CIRCOLATORIO E CARDIACO ELEMENTI E FUNZIONI

NORME DI SICUREZZA IN PALESTRA.

#### **PRATICA:**

ESERCITAZIONI PER IL CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE A STAZIONI

ESERCITAZIONI PER MIGLIORARE LA MOBILITA' ARTICOLARE

GIOCHI DI MOVIMENTO CREATIVO –ESPRESSIVI

GIOCHI SPORTIVI : PALLAVOLO ,TECNICHE DI BASE E TATTICHE DI SQUADRA.

LAVORI SETTORIALI SULLA RESPIRAZIONE IN TUTTE LE SUE DINAMICHE.

---

---

---