Anno scolastico 2021/22

Programma di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3° O SU

Prof.ssa Lucietta Mariotti

1. Elementi di cinesiologia muscolare.

2. Consolidamento del senso civico, della socialità e del carattere:

accettazione e rispetto delle norme comportamentali di base, positiva partecipazione nel gruppo-classe, apprendimento e rispetto delle regole di gioco, rispetto e collaborazione nei confronti dei compagni, positiva gestione della vittoria e accettazione della sconfitta, autocontrollo e autostima nell’attività sportiva, rispetto dell’ambiente.

3. Conoscenza delle regole, della tecnica individuale e delle strategie di tre sport di squadra: pallavolo, calcio e pallamano.

1. Terminologia, attitudini, movimenti e posture, i segmenti e le zone del corpo umano.
2. Potenziamento fisiologico: resistenza, velocità, mobilità articolare, tonificazione muscolare generale.
3. Elementi di cinesiologia muscolare.

1. Introduzione a semplici concetti di osteopatia.
2. Progetto del dipartimento: pallatamburello lezioni e torneo di Istituto.

Firenze 7/6/2022