

 I.I.S. "A.Badoni" Lecco	MODULO	MO 16.03	
PROGRAMMA SVOLTO		Rev. 01 Data 01.09.10	Pagina 1 di 1

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: TELERA ANNA GIUDITTA

CLASSI 5[^]MECC. A

Anno scolastico 2020/2021

- Esercizi di resistenza a carico naturale
- Esercizi di stretching, di mobilizzazione generale e specifica per le principali articolazioni scapolo-omerale, rachide e coxo-femorale
- Esercizi di potenziamento dei vari distretti muscolari (addominali, dorsali, pettorali, bicipiti e tricipiti, quadricipiti e tricipiti femorali, ecc.) a carico naturale e con piccoli carichi
- Test capacità fisico-motorie: potenza addominali, forza arti superiori, forza arti inferiori.
- La spalliera: esercizi in appoggio e in sospensione; esercizi di mobilità articolare, esercizi di potenziamento.
- La scala orizzontale: esercizi di traslocazione ad uno, due, tre pioli e lungo il montante.
- Atletica leggera: resistenza 1.500 mt., blocchi di partenza e velocità: mt.110 hs, pag. 318 – 319. La staffetta 4x100 e 4x400 mt. Pag.320 – 321; getto del peso pag. 330 - 331.
- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra. Gioco di squadra
- Pallacanestro: fondamentali individuali e di squadra.
- Calciotto: fondamentali individuali e di squadra.
- Assistenza diretta ed indiretta connessa alle attività.
- Regolamenti di pallavolo, pallacanestro, calciotto e delle specialità atletiche trattate.
- La resistenza: definizione e classificazione; gli effetti dell'allenamento della resistenza pag. 204-205; pag212- 213
- Il primo soccorso. I traumi più comuni: contusioni, ferite, emorragie, stiramento e strappo muscolare, distorsione, lussazione, frattura ossea, lipotimia. La posizione laterale di sicurezza. L'arresto cardiaco; massaggio cardiaco esterno e la respirazione artificiale (RCP). Il soffocamento: manovra di Heimlich (pagg.495 fino a pag.507).

