

DOCENTE: GIACCHERO CLAUDIA
MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO: 2013/14
CLASSI PRIME: B / B liceo / F
CLASSI SECONDE: B liceo / D / H / L

PROGRAMMA SVOLTO

ARGOMENTI TRATTATI

Pratica

- pre atletismo: andature, tecnica di corsa, velocità, lanci
- stretching
- esercizi di coordinazione oculo- manuale e oculo- podalica, equilibrio dinamico e statico
- combinazione a corpo libero
- combinazione con la funicella
- sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, hit ball, calcetto, doge ball
- sport individuali: atletica leggera, attrezzistica

Teoria

- meccanismo aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico alattacido
- apparato respiratorio
- qualità delle fibre muscolari
- ATP-ADP-CP