

**LICEO ARTISTICO MUSICALE E COREUTICO DI
POTENZA
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
SVOLTO NELLA CLASSE I C a. s. 2021-2022
DOCENTE: prof. Caprara Rocco**

- Attività in ambiente naturale; walking, corsa continua in steady-state, esercizi di pliometria con ostacoli naturali, corsa slalom.
- Esercitazione per migliorare la capacità aerobica: esercizi di deambulazione e di corsa nelle varie forme, attività ludico-sportive negli spazi adiacenti la struttura scolastica.
- Attività ed esercitazioni per migliorare e consolidare gli schemi motori di base: percorso misto, attività sportive individuali.
- Esercizi per migliorare l'attività cardio-circolatoria: corsa continua in steady-state, walking, fartlek.
- Esercitazioni per migliorare la coordinazione generale.
- Esercizi di attivazione generale e di tonificazione dei muscoli posturali.
- Esercizi per migliorare l'equilibrio dinamico, l'attenzione e la percezione spazio-temporale.
- Esercizi a carico naturale per il potenziamento muscolare generale.
- Aerobica e step.
- Esercizi di stretching.
- Esercizi di potenziamento muscolare con piccoli carichi addizionali e con attrezzi codificati ed occasionali.
- Test di velocità dei 30m nel piazzale antistante la palestra.
- Le Olimpiadi nell'antica Grecia.
- L'apparato locomotore- lo scheletro umano; composizione delle ossa; funzioni dello scheletro scheletrico, effetti dell'inattività fisica sulla salute. Il concetto di postura.

- Argomenti di educazione civica: il concetto di salute e di benessere. La Carta di Ottawa.
- Il concetto di prevenzione ed elementi di primo soccorso.

Il docente di S.M.S.

Prof. Rocco Caprara