Programma di Scienze Motorie A.A. 2025/26

Classe 1^A

Presa di coscienza,sviluppo ed utilizzo degli schemi motori di base,quali basi fondanti di qualsiasi tipo di attività motoria.

Presa di coscienza,sviluppo ed utilizzo delle capacità coordinative,quali pre-requisiti funzionali di qualsiasi tipo di attività sportiva.

Presa di coscienza,sviluppo ed utilizzo delle capacità condizionali,quali pre-requisiti strutturali di qualsiasi tipo di attività sportiva.

Presa di coscienza,sviluppo e utilizzo delle principali capacità sociali,quali competenze di cittadinanza,utili nella relazione con l’altro.

Argomenti fondamentali della teoria dell’allenamento:

1)Definizione di allenamento e supercompensazione;

2)Definizione di carico fisico e sua programmazione;

3)Definizione di esercizio fisico e sue variazioni nella programmazione annuale e nelle diverse fasce di età;

4)Principi fondamentali dell’allenamento

5)Principali figure professionali all’interno di una Società Sportiva.

Presa di coscienza ed utilizzo dei principali test di valutazione delle capacità motorie.

Apprendimento e allenamento dei fondamentali tecnici e delle strategie tattiche dei principali sport individuali e di squadra.

Ed.Civica : Educazione alla Salute.

Prof.Sorba Manlio