

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**ANNO SCOLASTICO 2021/2022**

**DOCENTE: REGA LUCIANA**

**CLASSE 1 AFM**

***PARTE TEORICA***

***IL CONCETTO DI ALLENAMENTO***

*LA DENSITA' DELL' ALLENAMENTO*

*I PARAMETRI DELL' ALLENAMENTO*

*LA STRUTTURA DEL MUSCOLO*

*A COSA SERVONO I MUSCOLI*

***A SCUOLA RESPONSABILMENTE***

*IL VALORE DELLE REGOLE*

*IL REGOLAMENTO D' ISTITUTO*

*LO SPORT REGOLAMENTATO. LE FEDERAZIONI*

*LE REGOLE DELLA PALLAVOLO*

***I CORRELATI FISIOLGICI DELLE EMOZIONI***

*COSA SONO LE EMOZIONI E A COSA SERVONO*

*LE EMOZIONI SEMPLICI O AUTENTICHE E LE EMOZIONI COMPLESSE O SECONDARIE*

*VARIAZIONE DEI SISTEMI FISIOLGICI CORRELATI ALLE EMOZIONI*

*L' A B C DELLE EMOZIONI*

***PARTE PRATICA***

*ESERCIZI A COPPIE E IN GRUPPO PER L'APPRENDIMENTO DEI FONDAMENTNALI INDIVIDUALI DELLA PALLAVOLO:*

*PALLEGGIO, BATTUTA*

*PALLAVOLO TRE PASSAGGI*

*CALCIO- CALCIO TENNIS*

*BASKET*

*ALLENAMENTO ALLA RESISTENZA*

*PREACROBATICA CAPOVOLTA*

*SALTO IN ALTO PROPEDEUTICO*

***NETTUNO, 06/06/2022***

***L' INSEGNANTE***

***REGA LUCIANA***