

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DOCENTE: REGA LUCIANA

CLASSE 1 A T

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 FISILOGICI DELLE EMOZIONI

COSA SONO LE EMOZIONI E A COSA SERVONO

LE EMOZIONI SEMPLICI O AUTENTICHE E LE EMOZIONI COMPLESSE O SECONDARIE

VARIAZIONE DEI SISTEMI FISILOGICI CORRELATI ALLE EMOZIONI

L' A B C DELLE EMOZIONI

PARTE PRATICA

ESERCIZI A COPPIE E IN GRUPPO PER L'APPRENDIMENTO DEI FONDAMENTALI 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