

*Programma di **Scienze motorie e sportive***

Prof.ssa Cerrotta Maresa

A.S. 2019/2020

Classe **5 Bu**

❖ **Potenziamento fisiologico**

- ✓ Esercizi di attivazione generale
- ✓ Esercizi di equilibrio
- ✓ Esercizi di coordinazione
- ✓ Esercizi di respirazione
- ✓ Esercizi di educazione posturale

❖ **Rielaborazione degli schemi motori**

- ✓ Esercizi per la percezione spazio-tempo
- ✓ Esercizi a corpo libero

❖ **Consolidamento del carattere e sviluppo della socialità**

- ✓ Organizzazione dei giochi di squadra

❖ **Giochi sportivi**

- ✓ Pallavolo
- ✓ Tennis tavolo

❖ **Conoscenze teoriche**

- ✓ Le capacità e le qualità motorie
- ✓ Anatomia dell'apparato locomotore
- ✓ BLS
- ✓ Indice di massa corporea
- ✓ Libro Bianco dello Sport (Commissione Europea)

Napoli, 29 maggio 2020

Prof.ssa Maresa Cerrotta