**PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2019/2020**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PROF. | TESCIONE GIOVANNI | | | | MATERIA | | SCIENZE MOTORIE |
| CLASSE | 4 | SEZ. | CS | INDIRIZZO | | SERVIZI SOCIO SANITARI | |

Test motori d'ingresso di valutazione dei prerequisiti di base.

1. MOVIMENTO E CORPO

* allenamento delle funzioni fisiologiche e delle capacità condizionali e coordinative;
* schemi posturali e schemi motori;
* andature ritmiche e sequenze motorie;
* organizzazione e arbitraggio di tornei sportivi;
* interval training.

1. GIOCO E SPORT

* PALLAVOLO, PALLACANESTRO, CALCIO A 5
  + fondamentali individuali e di squadra;
  + regole di base.
* GINNASTICA
  + esercizi con l'utilizzo della palla medica, spalliera, Cavallina.

TEORIA

* il fair play sportivo;
* azione benefica del movimento sul sistema cardiovascolare;
* azione benefica del movimento sul sistema respiratorio;
* azione benefica del movimento sul sistema muscolare.

1. SALUTE E BENESSERE

TEORIA

* i principi dell’allenamento sportivo;
* la periodizzazione dell’allenamento;
* le fasi di una seduta di allenamento;
* la sicurezza a scuola e nello sport;
* come sostenere o ripristinare le funzioni vitali;
* la rianimazione cardiopolmonare;
* il massaggio cardiaco e la respirazione bocca a bocca;
* primo soccorso nell’esercizio fisico e tipi di traumi;
* la corretta alimentazione.

1. IL LINGUAGGIO DEL CORPO

* andature e corse con piccoli attrezzi;
* corsa, partenze da diverse posizioni;
* esercizi di controllo motorio, di equilibrio statico e dinamico e di trasformazione motoria.

CASERTA, 06/06/2020 f.to PROF. TESCIONE GIOVANNI