**ISIS D’ESTE CARACCIOLO NAPOLI**

**ANNO SCOLASTICO 2019/2020**

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

**CLASSI DEL TRIENNIO V L**

**DOCENTE : Rossella Scomparin**

**PARTE PRATICA**

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO E CAPACITA’ CONDIZIONALI E COORDINATIVI

-Esercizi per il potenziamento muscolare

-Esercizi per la mobilità e la scioltezza articolare

-Esercizi per il recupero degli schemi motori di base

-Esercizi per la coordinazione dinamica generale

-Esercizi per la postura corretta e il portamento, anche in previsione di eventi scolastici

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

Sport individuale :TENNISTAVOLO

-fondamentali

-regolamento

-arbitraggio

**PARTE TEORICA**

-Conoscenza delle norme sulla sicurezza e del Pronto Soccorso

-Fumo , alcool, droghe e sedentarietà

- si confermano le competenze ed abilità come da programmazione di novembre 2019, concentrando nella seconda parte dell’anno scolastico l’attenzione sulla conoscenza dello sport adattando regole di allenamento al momento di pandemia particolare (allenamento a casa).

Napoli,

11 maggio 2020

Il Docente

Rossella Scomparin