

## Programma 2AM

Polo Scientifico Tecnico Professionale "E. Fermi – G. Giorgi" Anno Scolastico 2022/2023 – Scienze Motorie e Sportive PROGRAMMA SVOLTO – Classe 2°AM

- Sviluppo e consolidamento delle capacità di apprendimento e controllo motorio
- Sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative speciali (equilibrio, destrezza, orientamento spazio-temporale, reazione, ritmo, anticipazione, fantasia motoria, differenziazione e combinazione)
- Sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza)
- La struttura di una seduta di allenamento
- I principi dell'allenamento
- Principali norme per una corretta alimentazione
- Le dipendenze
- Le regole ed i fondamentali degli sport praticati (calcio a 5, basket, pallavolo, Dodgeball)
- I gesti arbitrali degli sport praticati
- L'aspetto educativo e sociale dello sport
- Sicurezza e prevenzione
- Attività in ambiente naturale: camminate all'aperto

Andrea Borelli