

## Scienze motorie e sportive

A.S. 2021/2022

Docente: Lionello Helena

Classe: 3B SS

### Programma svolto

#### Argomenti lezioni pratiche svolte in palestra o all'aperto.

- Andature di corsa.
- Tecnica teoria e didattica del calcio a cinque.
- Tecnica teoria e didattica della pallamano.
- Fitwalking: camminata sportiva incrementale a distanza e velocità crescente da 3 a 7.4 km in 100 minuti all'aperto.
- Test di forza per arti inferiori e superiori.
- Test di forza e resistenza per l'addome (plank e crunch).
- Mobilità articolare generale e flessibilità.
- Lanci con palla medica e esercizi con manubri per potenziamento degli arti superiori finalizzati all'avviamento alla disciplina atletica di lancio del peso.
- Tecnica, teoria e didattica della resistenza: incremento della durata di corsa da 3 a 12 minuti finalizzata alla prova del Test di Cooper.
- Test sulle capacità coordinative (Fleishmaan).
- Tecnica teoria e didattica della pallavolo.
- Tecnica teoria e didattica del baseball.
- Avviamento alla disciplina atletica del salto in lungo indoor/ outdoor.

#### Argomenti teorici svolti in classe.

- L'alimentazione responsabile.
- Il primo soccorso e la rianimazione cardiopolmonare.

Adria, 30/05/2022