

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

### Contenuti affrontati nell'arco dell'anno scolastico 2017/2018

- 1) **Potenziamento fisiologico**
- 2) **Pratica sportiva**
- 3) **Contenuti teorici**

#### Potenziamento fisiologico attraverso l'allenamento e miglioramento delle capacità condizionali :

- a) **Forza** (lanci palla medica ,esercizi a corpo libero, balzi, salti ed esercizi con l'ausilio di tappeti e step,funicelle, ostacoli ).
- b) **Resistenza** (corsa nelle sue varianti, a ritmo continuo con variazioni di ritmo con l'utilizzazione della ginnastica aerobica – pre-atletici ,giochi sportivi) .
- c) **Velocità** ( corsa , salti , esercizi eseguiti in maniera rapida , saltelli , balzi , esercizi di trazione .
- d) **Flessibilità e Mobilità** ( flessioni , piegamenti , torsioni , circonduzioni , inclinazioni eseguiti a corpo libero e a coppie con l'ausilio di **piccoli attrezzi** : , funicella ,palloni, racchette da badminton , tappetini ,palle mediche da 1/2/3/Kg - **grandi attrezzi** : tappeti , step,spalliera.

#### 2) Pratica sportiva

##### Prevede il miglioramento delle capacità coordinative con l'utilizzazione delle seguenti attività :

- a) **pallavolo** (fondamentali individuali e di squadra)
- b) **calcetto** (fondamentali individuali e di squadra)
- c) **basket** (fondamentali individuali e di squadra)
- d) **badminton** (fondamentali individuali e di squadra)
- e) **ginnastica aerobica** (piccole coreografie individuali e di gruppo)

#### 3) Teoria

- a) informazioni sulla teoria del movimento e linguaggio tecnico della materia
- b) conoscenze essenziali dei regolamenti tecnici degli sport affrontati nella pratica sportiva.
- c) Conoscenze:apparato osteo articolare ( cenni colonna vertebrale).
- d) Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni: urgenze, emergenze, come attivare il primo soccorso .
- e) Educazione alimentare:Alimenti nutrienti-fabbisogno energetico-dieta equilibrata.

L'insegnante

Antonella Pinna