

## 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 , racchette da tennis, tappetini ,palle mediche da 1/2/3/Kg ,bacchette - grandi attrezzi : tappeti , step,spalliere.

#### **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)
- f) **tennis tavolo** ( fondamentali individuali e di squadra).

#### **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) Struttura e funzione della colonna:Paramorfismo –Dismorfismo a carico della colonna vertebrale.Valgismo e Varismo a carico degli arti inferiori.
- d) Pronto soccorso:Norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni .Lesioni muscolari,articolari e ossee .Crampo -Stiramento- Strappo –Distorsione -Sub-lussazione – Lussazione-Fratture -
- e) Educazione alimentare:Alimenti nutrienti -fabbisogno energetico - dieta equilibrata.

L'insegnante

Antonella Pinna