

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 tavolo, tappetini ,palle mediche da 1/2/3/Kg,bacchette - **grandi attrezzi** : tappeti e 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) **Educazione alimentare**:Alimenti nutrienti -fabbisogno energetico - dieta equilibrata.
- d) **Doping** : sostanze e metodi proibiti .Codice WADA.
- e) **Capacità condizionali e coordinative**: Forza , resistenza e velocità- definizione e metodi di allenamento
- f) **Pronto soccorso** : urgenze e emergenze .Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni: Lesioni muscolari, lesioni articolari (crampo, stiramento e strappo – distorsione,sublussazione e lussazione)Lesioni ossee (fratture).

L'insegnante

Antonella Pinna