

PROGRAMMI DI SCIENZE MOTORIE

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

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

1) **Potenziamento fisiologico attraverso l'allenamento e miglioramento delle capacità condizionali :**

- a) **Forza** (lanci con la palla medica, esercizi a corpo libero e con piccoli carichi, balzi, salti, esercizi con l'ausilio di step, funicelle e ostacoli).
- b) **Resistenza** (corsa nelle sue varianti, a ritmo continuo e con variazione di ritmo, con l'utilizzo di esercizi pre-atletici. Lezioni di cardio fitness con l'utilizzo degli step e l'ausilio della musica).
- c) **Velocità** (corsa, salti, esercizi eseguiti in maniera rapida, saltelli, balzi, staffette).
- d) **Flessibilità e Mobilità Articolare** (flessioni, piegamenti, torsioni, circonduzioni, slanci, inclinazioni, esercizi di stretching eseguiti a corpo libero e a coppie).

2) **Pratica Sportiva**

Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali attraverso le seguenti attività sportive e giochi di squadra.

- 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) **Tennis tavolo** (fondamentali individuali e di squadra)
- f) **Ginnastica aerobica e step** (sequenze di passi base e piccole coreografie 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)** Sport e salute: le dipendenze, il doping e l'educazione alimentare.
- d)** La struttura della colonna vertebrale, le curve fisiologiche, i paramorfismi e i dimorfismi.
- e)** Il controllo della postura: le cause del mal di schiena, la rieducazione posturale e gli esercizi antalgici.

L'insegnante

Silvia Ledda