

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Contenuti affrontati nell'arco dell'anno scolastico 2019/2020

- 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, 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)

### 3) Teoria

**Primo Soccorso Sportivo . Come si interviene nelle varie tipologie di infortunio che si riscontrano più diffusamente nella pratica dei vari sport.**

**Storia della pallavolo e la sua diffusione nel mondo e in Italia, fondamentali individuali e di squadra**

- a) informazioni sulla teoria del movimento e linguaggio tecnico della materia