

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)
- e) **beach tennis** (fondamentali individuali e di squadra).

DISCIPLINE SPORTIVE (praticate con tutor esterni)

Baseball-Fondamentali individuali e di squadra , esercitazioni propedeutiche per i vari ruoli(lanciatore, battitore, ricevitore.disposizioni dei giocatori in campo in base ai ruoli ,partite

Ginnastica Artistica: Esercizi corpo libero (Esercitazioni propedeutiche alla capovolta, ruota ,verticale, rondata) Grandi Attrezzi(cavallo, parallele, parallele asimmetriche,trave) Esercizi propedeutici e gradualmente nell'avvicinamento agli attrezzi

Teoria discipline sportive

- 3) **Baseball.:** Storia del baseball e la sua diffusione , conoscenza delle regole di gioco , ruoli , punteggio etc.
- 4) **Ginnastica artistica:** storia della ginnastica e la sua evoluzione, conoscenza degli attrezzi (maschili e femminili)
- 5) **Atletica Leggera:** Conoscenza delle specialità della atletica leggera, gesti tecnici delle varie specialità tra lanci ,salti e corsa, tecniche di allenamento.

Storia delle Olimpiadi moderne

Cagliari 15/06/2020

L'insegnante

Paolo Pireddu