

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**

4) **Storia delle Olimpiadi Moderne**

5) **Storia della ginnastica artistica ,discipline che la caratterizzano sia a corpo libero che con i grandi attrezzi.**

- a) informazioni sulla teoria del movimento e linguaggio tecnico della materia
- b) conoscenze essenziali dei regolamenti tecnici degli sport affrontati nella pratica sportiva.

c) **Cinesiologia**

- d) **atletica leggera**(tecnica dei salti e dei lanci, tecnica di corsa ,specialità a carattere aerobico e anaerobico

Cagliari 15/06/2020

L'insegnante

Paolo Pireddu