

## 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 ).
- f)
- g) **Discipline Sportive praticate con tutor esterno**  
**Pratica dello judo**  
**Esercitazioni propedeutiche all'apprendimento delle tecniche di base: spostamenti del corpo,le prese,le cadute ,tecniche di proiezione e di immobilizzazione**

### 3) Teoria

- 4) **Storia dello judo, il dojo, varie forme di saluto, colori delle cinture, termini in giapponese che indicano le varie prese e proiezioni.**
- 5) **Storia delle Olimpiadi Moderne**
- 6) **Principi generali dell'allenamento**
- 7) **Presentazione esercizi a corpo libero e vincolati (finalità, esecuzione ,muscolatura coinvolta)**

Paolo Pireddu