

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

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

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) **Discipline Sportive con tutor esterni**
- f) **Pratica del Karate**

Esercitazioni di preparazione atletica sulla forza, resistenza e coordinazione

Introduzione ai kata , studio delle posizioni di attacco e difesa , sviluppo dei vari passaggi dei kata

3) Teoria

Teoria dell'allenamento, come si suddivide una programmazione in base alle finalità da raggiungere

Come si allena la forza sia a carico naturale che con grandi e piccoli attrezzi. La forza in funzione dello sport praticato, le varie tipologie di forza.

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

A cosa servono i test motori e le linee guida da osservare perché un test sia valido

Presentazione di 5 esercizi a carico naturale o con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi:

