

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Contenuti affrontati nell'arco dell'anno scolastico 2017/2018

- 1) Potenziamento fisiologico
- 2) Pratica sportiva
- 3) Contenuti teorici

1) Potenziamento fisiologico attraverso l'allenamento alla :

- a) **Forza** (lanci palla medica , salti ,esercizi a corpo libero e a coppie ,esercizi a terra con l'ausilio dei tappeti e step.
- b) **Resistenza** (corsa nelle sue varianti, a ritmo continuo con variazioni di ritmo con l'utilizzazione della ginnastica aerobica – pre-atletici, esercitazione sotto forma di circuito).
- 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 con l'ausilio di **piccoli attrezzi** :funicella, palloni, racchette da badminton, bacchette, pesetti e palle mediche - **grandi attrezzi** : tappeti , step, canestri, porte da calcetto, rete da pallavolo, spalliera.

2) Pratica sportiva

Prevede il miglioramento delle capacità coordinative con l'utilizzazione delle seguenti attività :

- a) **pallavolo** (fondamentali individuali e di squadra)
- b) **basket** (fondamentali individuali e di squadra)
- c) **calcetto** (fondamentali individuali e di squadra)
- d) **badminton**(fondamentali individuali e di squadra)
- e) **ginnastica aerobica** (piccole coreografie individuali e di gruppo)
- f) **tennis tavolo** (fondamentali individuali e di squadra)

3) Teoria

- a) **Alimentazione** : alimenti e nutrienti, metabolismo, dieta equilibrata, indice di massa corporea (I.M.C.).
- b) **Doping** : definizione di doping e codice WADA; sostanze sempre proibite e in competizione. Metodi proibiti: doping ematico e manipolazioni farmacologiche chimiche.
- c) **Primo soccorso** - Traumi muscolari: **crampo, stiramento e strappo** - traumi osteo articolari: **distorsioni, sublussazioni, lussazioni e fratture** - emergenze assolute: **arresto cardiaco, shock, trauma cranico.**
- d) conoscenze essenziali dei regolamenti tecnici degli sport affrontati nella pratica sportiva .
- e) Sistema muscolare: la contrazione e i tipi di fibre - Lavoro muscolare: tipi di contrazione - Concentrica ; eccentrica ; isometrica - Testo:"In Movimento"-
- f) capacità condizionali e coordinative: in particolare **forza, resistenza, velocità mobilità articolare, coordinazione.**

L'insegnante

Antonella Pinna