

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe I[^] C Anno Scolastico 2019/2020

AREA TECNICO-PRATICA

Potenziamento fisiologico

- Miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie, della **resistenza aerobica e anaerobica** tramite esercizi a corpo libero svolti con esecuzioni prolungate ad intensità media; corsa prolungata, in regime aerobico;
- Esercizi sulla **mobilità articolare** per l'incremento dell'escursione del cingolo scapolo-omerale, dell'articolazione coxo-femorale, del rachide e delle articolazioni in toto con l'ausilio di grandi e piccoli attrezzi;
- Esercizi di **potenziamento** degli arti inferiori e superiori, della muscolatura addominale e del dorso (esercizi a carico naturale, esercizi con piccoli carichi, lavoro a circuito);
- Esercizi per l'incremento della **velocità**;
- Esercizi di **allungamento muscolare** (stretching) riguardanti vari distretti muscolari;
- Esercizi per l'incremento delle **capacità coordinative**, destrezza ed equilibrio (lavoro a circuito e percorsi);
- Esercizi per la rielaborazione degli schemi motori di base (in coppia, individuali, con e senza attrezzi);
- Esercitazioni ai grandi attrezzi
- Spalliera
- Cavallina
- Esercitazioni ripetute.

ATTIVITÀ DI SQUADRA

Pallavolo, pallacanestro basket, tennistavolo, badminton, dodgeball

- Fondamenti individuali e di squadra;
- Gioco di squadra.

Teoria

L'apparato scheletrico

DAD

Le Articolazioni (scapolo-omerale, coxo-femorale, ginocchio e tibio-tarsica)

I muscoli

Le capacità motorie (forza e destrezza)

Pierre de Coubertin, Dorando Pietri, Jesse Owens e Abebe Bikila

Presentazioni multimediali con argomenti scelti a piacere dagli alunni

Selargius 6/06/2020

L'Insegnante
Luciana Moi