

Liceo Scientifico Statale “ Pitagora”

Selargius

Anno scolastico 2017/2018

PROGRAMMA DI Scienze Motorie

Classe 4^a Sez. C

Docente: Prof.ssa Rita Piu

- Capacità condizionali:

potenziamento fisiologico:

allenamento alla resistenza (efficienza del sistema cardiocircolatorio e respiratorio):

- “Metodi continui” tre tipi di attività, a velocità costante a ritmo variabile e intermittente a ritmo progressivamente accelerato:

tratti effettuati correndo, o eseguendo altri esercizi (balzi, skipping, sprint...) a media- alta intensità seguiti da altri esercizi effettuati a media o bassa intensità con recupero attivo.

Allenamento alla velocità:

esercizi per l'elasticità muscolare e della mobilizzazione articolare in generale e mirata e delle grandi funzioni organiche mediante esercitazioni sulla corsa e a corpo libero, percorsi e andature ginniche e atletiche: Esercizi per incrementare i tempi di reazione reattività e accelerazione: partenza da diverse posizioni, accelerazione su 6-7 metri. Esercizi individuali per migliorare i tempi di reazione" reattività e velocità " spostamenti con cambio di direzione.

Potenziamento muscolare:

esercizi a carico naturale; ripetizioni (movimenti uguali eseguiti in successione); serie (numero di volte); recupero (ripristino dello stato funzionale ottimale):

-esercizi: per la muscolatura del busto, del tronco e degli arti superiori e inferiori.

- Capacità coordinative:

-incremento e stabilizzazione mediante esercitazioni a corpo libero; andature ginniche e preatletiche; esercizi individuali, a coppie, in gruppo per incrementare le capacità di destrezza e di agilità; esercizi individuali per migliorare la mobilità articolare in generale e mirata.

- Percorsi, esercizi individuali e in coppia, in gruppo per incrementare la capacità di sincronizzare i movimenti a ritmo e a tempo.

- Giochi sportivi:

Controllo del ritmo e degli schemi dinamici in situazione di esecuzione a ritmo ad intensità variabile.

Situazioni di lavoro per utilizzare e saper decodificare il linguaggio specifico della materia.

Pallavolo:

attività propedeutiche al gioco,

esercizi specifici, individuali e in coppia, per i fondamentali individuali e di squadra; il servizio, il palleggio, il bagher. Schemi di gioco (W)

Arbitraggio.

Pallacanestro:

attività propedeutiche al gioco:

palleggio e tiro a canestro, sul posto e da fermi.

esercizi specifici ,individuali , esercizi per l'educazione al senso del ritmo, coordinazione oculo-manuale.

Esercizi alla spalliera: mobilità coxo- femorale, mobilità del rachide, acromion- clavicolare e scapolo- omerale

Cenni di anatomia e fisiologia
Fisiologia del muscolo:
l'ATP (acido lattico)

Educazione alla salute:

Introduzione alla didattica "Inclusiva" anche in ambito sportivo.

L'importanza di una sana alimentazione e di un'attività psico-fisica.

Argomenti interdisciplinari:

"il valore etico dello sport":

Educazione alla "Convivenza Civile": le diverse educazioni.

Fair-play nello sport e nella vita.

La salute un diritto fondamentale:

le droghe uccidono difenditi:

il fumo, consigli per smettere; l'azione dell'alcol alcuni luoghi comuni da sfatare.

La dieta Mediterranea.

Selargius li, 05/06/2018

Gli alunni

.....

.....

.....

Il Docente

Prof.ssa Rita Piu