

# Programma di Scienze Motorie e Sportive

Prof.Laura Tassini

**Classe 2AL Anno Scolastico 2020/2021**

## **LIBRO DI TESTO (CONSIGLIATO)**

“Più movimento”- Scienze Motorie per la scuola secondaria di secondo grado di G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi- Edizioni: Marietti Scuola

## **Contenuti suddivisi per quadrimestre**

### **I Quadrimestre:**

#### **Attività generali:**

- test di ingresso
- esercizi di attivazione generale;
- esercizi di rielaborazione schemi motori (coordinazione, equilibrio);

#### **Attività specifiche di miglioramento delle qualità fisiche e delle capacità motorie**

##### **1) Potenziamento fisiologico Cardio-vascolare**

- attività a regime aerobico, ricerca graduale dell'aumento di resistenza
- corsa in ambiente naturale
- interval-training a ritmi medio-bassi
- lavoro con funicelle

##### **2) Potenziamento muscolare**

- esercizi a carico naturale
- esercizi ai grandi attrezzi (la spalliera)
- piccola progressione e circuito con attrezzi vari (scaletta, gym-ball,ostacoli,ecc.)

##### **3) Mobilità articolare**

- esercizi a corpo libero
- esercizi di agilità al suolo di media difficoltà;
- stretching : modalità di esecuzione e progressione generale.
- circuiti con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi

## **II Quadrimestre:**

### **Attività specifiche di miglioramento delle qualità fisiche e delle capacità motorie**

#### **1) Potenziamento fisiologico Cardio-vascolare**

- attività a regime aerobico, ricerca graduale dell'aumento di resistenza
- corsa in ambiente naturale
- interval-training a ritmi medio-bassi
- lavoro con funicelle

#### **2) Potenziamento muscolare**

- esercizi a carico naturale
- esercizi ai grandi attrezzi (la spalliera)
- piccola progressione e circuito con attrezzi vari( scaletta, gym-ball, ostacoli, ecc.)

#### **3) Mobilità articolare**

- esercizi a corpo libero
- esercizi di agilità al suolo di media difficoltà;
- stretching : modalità di esecuzione e progressione generale.
- circuiti con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi

#### **4) Velocità**

- esercizi di prontezza e destrezza partendo da diverse posizioni
- percorsi di livello medio di difficoltà.

### **Contenuti teorici:**

- Capacità condizionali(forza, resistenza, velocità, flessibilità) e coordinative di base e specifiche.
- Lavoro a gruppi. Approfondimento dei seguenti sport: sci, beach volley, hockey, atletica, football americano
- Educazione alimentare legata al movimento: concetto di IMC(indice massa corporea);FT(fabbisogno totale);FB(fabbisogno basale);DE (dispendio energetico)
- Metodi di allenamento
- Regolamento e loro applicazioni degli sport trattati
- Video e circuiti di allenamento

**Curricolo di Istituto/Ed.Civica:**

Relativamente alla sezione di Ed.Civica , in accordo con la proposta della Direzione, il dipartimento di Scienze Motorie stabilisce di promuovere il corso di formazione di Covid-19 organizzato dallo Studio Ag.I.Com s.r.l per 6 delle 33 ore settimanali previste.

Vittuone, 29/05/2021

Prof.ssa

I rappresentanti di classe: