

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Prof.Laura Tassini

Classe 4AL 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 con sovraccarichi lievi
- esercizi ai grandi attrezzi (la spalliera, panca, ecc.);
- 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 con sovraccarichi lievi
- esercizi ai grandi attrezzi (la spalliera, panca, ecc.);
- piccola progressione e circuito con attrezzi vari(scaletta, gym-ball, ostacoli, ecc.)

3) Mobilità articolare

- esercizi a corpo libero e con attrezzi
- 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: pugilato, scherma, atletica, automobilismo.
- 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: