

## Programma scienze motorie e sportive

Contenuti affrontati nell' anno scolastico 2022/ 2023

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

- 1) Potenziamento fisiologico attraverso l' allenamento alla:

Forza ( esercizi a corpo libero , a coppie, esercizi a terra , con l' utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.)

Resistenza ( Corsa nelle sue varianti, a ritmo continuo e con variazioni di ritmo, pre-atletici , esercitazioni sotto forma di circuito).

Velocità ( corsa, salti, esercizi eseguiti in maniera rapida , saltelli balzi,).

Flessibilità ,mobilità e coordinazione(Flessioni ,piegamenti, torsioni, circonduzioni, inclinazioni eseguiti a corpo libero e con l' ausilio di piccoli attrezzi : funicella, palloni, racchette da badminton, bacchette,

- 2) Pratica sportiva

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

Pallavolo ( Fondamentali individuali e di squadra) .

Basket(Fondamentali e di squadra) .

Badminton , Tennistavolo ( Fondamentali).

- 3) Teoria

I traumi sportivi.

Il riscaldamento .

Il doping.

Il gioco del calcio storia e regolamento.

Le olimpiadi di Berlino e la storia di Jesse Owens.

La pallavolo, storia , regole ,fondamentali.

Firma del docente Arianna Ghiso

Data 16 giugno 2023

