

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

AA. SS. 2020/2021

Classe 4° Sez. A – ITIS

Prof.ssa Chiara Di Mauro

POTENZIAMENTO FISILOGICO:

- andature varie;
- esercizi a carico naturale;
- esercizi ai grandi attrezzi;
- esercizi per la velocità di reazione ed accelerazione;
- esercizi di resistenza alla velocità;
- corsa in regime aerobico per tempi progressivamente crescenti;
- corsa con cambi di velocità;
- esercizi di mobilizzazione articolare e di allungamento muscolare.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:

- esercizi di sensibilizzazione al ritmo;
- esercizi di preacrobatica per i salti.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE:

- atletica leggera: corsa veloce, resistenza;
- esercizi funzionali a corpo libero e/o con piccoli attrezzi.

TEORIA:

- Rielaborare schemi motori di base e complessi;
- Allenare le capacità fisiche: forza, resistenza, velocità e mobilità articolare;
- Coordinazione dinamico-generale, coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, giocoleria e destrezza;
- Il fair-play nello sport;
- Regolamenti dei giochi di squadra e sport individuali;
- Le Olimpiadi;
- Educazione alla salute;
- Il doping e le principali sostanze dopanti;
- Il cardiofrequenzimetro;
- Conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.
- I principi fondamentali sulla sicurezza e sulla prevenzione degli infortuni .

Rosolini 02/06/2021

Firma
Chiara Di Mauro