

I.I.S "M. Buonarroti" Guspini

classe 4 A Comm.

Programma svolto

A.s. 2015/16

SCIENZE MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE

Prof.ssa Tiziana Vecchio

ASPETTI PRATICI	ASPETTI TEORICI
<p><u>Ginnastica generale:</u> <u>Il potenziamento :</u> esercizi a corpo libero da varie stazioni esercizi di forza eseguiti a coppie (attivi e passivi) esercizi di forza statica (core stability) esercizi con palle mediche, bastoni, funicelle, elastici Elementi di acrosport Utilizzo del metodo a circuito</p> <p><u>La mobilità articolare</u> esercizi per il miglioramento dei gradi di libertà articolare eseguiti a corpo libero, con l'ausilio di attrezzi, individualmente e/o a coppie</p> <p><u>Lo sviluppo delle cap. coordinative generali e speciali:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Combinazione di movimenti segmentari eseguiti con difficoltà graduale• Andature dinamico-coordinative• Andature preatletiche• Saltelli con la funicella con varianti esecutive e ritmiche• <u>Esercizi di equilibrio</u> in forma statica, dinamica e in volo attraverso una vasta gamma di situazioni, applicando varianti esecutive, utilizzando attrezzi.• Giochi con la palla, racchette, mazze... <p><u>Sport individuali:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Atletica Leggera – preatletismo generale, salto in lungo, lancio del peso, la partenza dello sprinter• Tennistavolo – fondamentali individuali, regolamento, arbitraggio <p><u>Giochi sportivi e pre-sportivi:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– Basket – fondamentali individuali, di squadra, regolamento– L'unihockey– Pallavolo – fondamentali individuali, regolamento e arbitraggio	<p><u>Alimentazione :</u> – caratteristiche generali dei nutrienti;</p> <p><u>I Danni del fumo di sigaretta</u></p> <p><u>Il sistema muscolare.</u> Caratteristiche generali del muscolo scheletrico – la contrazione</p> <p><u>Educazione alla sicurezza:</u> La prevenzione degli infortuni e degli incidenti nelle attività motorie e sportive</p> <ul style="list-style-type: none">- Il riscaldamento– Nozioni generali sulla sicurezza e il primo intervento in caso di malessere o infortunio <p><u>Terminologia ginnastica specifica:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- definizione dei vari segmenti , assi e piani, posizioni e attitudini del corpo;- descrizione dei movimenti e degli esercizi.
Firme studenti	Firma Docente

Guspini, 8 giugno 2016