

Programma Svolto

Docente: VALENTINA GIOI

Classe: 4D MECCANICA E MECCATRONICA

Materia: scienze motorie sportive

- Mobilizzazione generale, lavoro su lateralizzazione, coordinazione ed equilibrio.
- esercitazioni a corpo libero per l'incremento delle capacità coordinative, di equilibrio, di percezione del proprio corpo, in situazione statica e dinamica
- consolidamento schemi motori e miglioramento delle capacità organico-muscolari e neuromuscolari
- importanza di un riscaldamento secondo i principi della gradualità e progressione del lavoro
- Ginnastica propriocettiva.
- esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare
- Circuit-training
- Il Fair-Play e i valori olimpici.
- Disabilità e sport paralimpici
- Elementi di Igiene generale e Sportiva.
- le problematiche del doping e le droghe
- anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico
- effetti dell'esercizio fisico sull'apparato scheletrico;
- principali paramorfismi e dismorfismi;
- le articolazioni e le leve
- conoscenza teorica degli schemi motori di base e delle capacità condizionali
- test per la valutazione della forza: salto in lungo da fermo, lancio della palla medica, sit up test, sargent test.
- dieta e alimentazione
- principali traumi sportivi, saper intervenire in situazioni di emergenza
- dieta e alimentazione
- primo soccorso: codice comportamentale e tecnica di RCP, i principali traumi sportivi

- fondamentali, regolamento, tecnica e tattica di pallamano, calcetto, basket, tennis tavolo e pallavolo
- Propedeutica al basket, circuiti per lo sviluppo dei fondamentali con esercitazioni al tiro e fondamentali
- Esercitazioni calcio, passaggi e tiri in porta. Tattiche di squadra
- Esercitazione volley per lo sviluppo dei fondamentali singoli e di squadra.

Guspini, 9 Giugno 2021

Il Docente

Valentina Gioi