

PROGRAMMA Scienze Motorie classe I

Scuola Secondaria di II grado Ss.ma Annunziata

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

- Esercizi di miglioramento della capacità aerobica e anaerobica.
- Esercizi di miglioramento della forza, velocità, resistenza e mobilità articolare.
- Potenziamento generale con esercizi ai piccoli e grandi attrezzi.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

- Esercizi di miglioramento della coordinazione generale, oculo manuale e segmentaria con l'utilizzo della pallina da tennis.
- Esercizi di miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico.
- Percorsi di agilità e destrezza.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E SVILUPPO DELLA SOCIALITA'

- Pratica di giochi di squadra e di attività individuali.
- Conoscenza e applicazione delle regole dei giochi di squadra.
- Conoscenza delle proprie potenzialità mediante:
 - esercizi con aumento graduale della difficoltà proposte.
 - esercizi che richiedano soluzioni motorie individuali, a coppie e di gruppo.
 - Trasferibilità e adattamento delle abilità motorie acquisite.

CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE:

- Pallavolo: esercizi per il miglioramento dei fondamentali individuali, conoscenza e applicazione delle regole, svolgimento del gioco in forma globale.
- Pallacanestro: esercizi per il miglioramento dei fondamentali, conoscenza e applicazione delle regole, svolgimento del gioco in forma globale.
- Pallamano: conoscenza e applicazione delle regole, svolgimento del gioco in forma globale.
- Calciotto: conoscenza e applicazione delle regole, svolgimento del gioco in forma globale.

- Netball: conoscenza e applicazione delle regole, svolgimento del gioco in forma globale.
- Dodgeball: conoscenza e applicazione delle regole, svolgimento del gioco in forma globale.

SPORT INDIVIDUALI

- Corsa.
- Lanci.
- Salti

LEZIONI TEORICHE

- La parte passiva dell'apparato locomotore: ossa e articolazioni
- Le alterazioni della postura, i paramorfismi e i dismorfismi.
- Traumi e patologie dell'apparato scheletrico e articolare.

TEST MOTORI

- Circuiti di agilità, destrezza e precisione.
- Test di forza dei muscoli addominali e degli arti superiori.
- Test di forza degli arti inferiori (Sargent test).
- Test della resistenza (Cooper).
- Test di velocità 50 m. a navetta.

PROGETTI

- Visione di filmati: il valore etico dello sport.
- Trekking dei 5 borghi a Bagni di Lucca.
- Rafting in Val di Lima. Progetto vela con il circolo nautico Yatch Club Marina di Salivoli.

ED. CIVICA

- Il Fair play.

L'insegnante

Daniela Chiari