

Scienze Motorie

Docente: MASSARI TAMARA

Il programma è stato svolto in modo cadenzato e suddiviso in macro unità didattiche.

PRIMO TRIMESTRE:

Obiettivi: Potenziamento fisiologico, miglioramento della funzione cardiocircolatoria e respiratoria. Rielaborazione degli schemi motori di base. Consolidamento del carattere. Elasticità, tonicità muscolare

Contenuti: corsa di resistenza a ritmo e a tempo crescente. Esercizi di respirazione, potenziamento generale Esercizi di mobilizzazione. Attività motorie in cui si realizzano rapporti non abituali del corpo con lo spazio, Ordinativi marcia e corsa schierati con cambi di direzione a ritmo.

Teoria: Teoria della marcia sportiva reperimento dei BPM e formula di Karvoonen, inizio sistema muscolare in generale

Verifica: cenni sul sistema muscolare tipologia dei muscoli

SECONDO PENTAMESTRE:

Contenuti: Corsa veloce, corsa di resistenza a ritmo e a tempo crescente, esercizi di respirazione, di mobilizzazione, potenziamento generale a corpo libero, con piccoli, grandi e attrezzi occasionali. Coordinazione generale: salti e saltelli a ritmo vario, alla funicella, percorsi di destrezza e agilità, esercizi coordinativi in statica e in movimento e a corpo libero in cui si realizzano rapporti non abituali del corpo con lo spazio, di equilibrio. Rappresentazioni interiori di situazioni dinamiche, percezione spazio-temporale. Esercizi di coordinazione oculo manuale. Avviamento allo sport: atletica leggera, beach tennis, pallacanestro, pallavolo, calcio. Reperire i BPM dall'arteria radiale e carotidea. Valutazioni Pratica: Test sulla tecnica della marcia Test sulla capacità di resistenza 30 min. di corsa continua Teoria: Modificazioni dell'apparato cardiocircolatorio allenamento aerobico Formula di Karvonen Apparato muscolare studio della cellula e della dinamica della contrazione. Valutazioni: Interrogazioni

Roma 30 Maggio 2022

Prof.ssa Massari Tamara

