

Scienze Motorie e sportive

Docente: GIAMPAOLO CHIETO

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

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

TRIMESTRE:

Contenuti: Corsa veloce, esercizi di respirazione, di mobilizzazione, potenziamento generale a corpo libero. Coordinazione generale: salti e saltelli a ritmo vario, alla funicella, esercizi coordinativi in statica e in movimento a corpo libero e con piccoli attrezzi, in cui si realizzano rapporti non abituali del corpo con lo spazio, esercizi di equilibrio. Avviamento allo sport, atletica leggera, pallavolo

Teoria : elementi di primo soccorso: BLS, BLSD, fratture, ustioni, colpo di sole, colpo di calore, emorragie. Regolamento pallavolo. Apparato scheletrico

PENTAMESTRE:

Contenuti: Corsa veloce, marcia a ritmo e a tempo crescente, esercizi di respirazione, di mobilizzazione, potenziamento generale a corpo libero. Coordinazione generale: salti e saltelli a ritmo vario, alla funicella, 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: tennis tavolo, pallacanestro, calcio a 5.

Teoria: il doping, elementi di alimentazione, i giochi Olimpici antichi, i giochi Olimpici moderni, principi generali di teoria dell'allenamento, arrampicata sportiva

Valutazioni pratiche: Marcia, corsa, corsa veloce, salti, lancio della palla medica, corsa con ostacoli, esercizi di coordinazione, pallavolo

Valutazioni teoriche: tutti gli argomenti svolti