

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO
PRIMO LEVI
QUARTU SANT'ELENA

Scienze Motorie e Sportive

Programma svolto

Classe: 4[^]CMB

Anno scolastico: 2022-2023

Insegnante: Melis Valentina

Libro di testo: Energia pura – Fit for school

Editore: Juvenilia

Le attività proposte durante l'anno scolastico hanno avuto come obiettivo quello di favorire:
un continuo affinamento delle funzioni coordinative; lo sviluppo delle capacità condizionali;
l'acquisizione di capacità operative di tipo sportivo.

Proposte pratiche:

Esercizi di stretching e di mobilità articolare.

Andature atletiche.

Corsa con variazioni di velocità e direzione.

Corsa in slalom e con cambi di direzione, superando ostacoli di diversa altezza all'interno di percorsi ginnastici.

Esercitazioni con la corda.

Circuiti a stazioni per lo sviluppo della forza muscolare.

Esercizi di tonificazione addominale e dorsale.

Esercizi di reattività, rapidità e velocità sul breve.

Esercitazioni a coppie con diversi attrezzi e diversi tipi di racchette (tamburelli, palloni, racchette da badminton e da tennis).

Partite e tornei di Pallatamburello e Badminton.

Esercizi di agilità, velocità e coordinazione in giochi propedeutici al Basket.

Esercitazioni sui gesti fondamentali della pallavolo (bagher, palleggio, battuta, schiacciata, muro), eseguiti singolarmente, in coppia, in piccoli gruppi e a squadre. Partite.

Teoria:

L'allenamento sportivo.

Differenza tra esercizio aerobico e anaerobico.

Traumi muscolari e articolari.

I fattori che determinano la prestazione sportiva.

Educazione Civica (totale ore svolte: 4):

I benefici dell'attività fisica (benefici sull'apparato muscolo-scheletrico).

I benefici dell'attività fisica (effetti sull'umore).

Parte teorica e pratica: il Postural Training (un programma di condizionamento muscolare per ristabilire gli equilibri posturali).

Postural Training (Matwork).

L'insegnante
Valentina Melis

Quartu Sant'Elena
06/06/2023