

ISTITUTO "E.LOI"

NETTUNO

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE A.A. 2019-2020

CLASSE IV B Sia

DOCENTE: MARCANTONIO DIEGO

1. Potenziamento fisiologico: capacità condizionali.

- a) Esercizi specifici di forza per gli arti inferiori/superiori
- b) Esercizi specifici di forza parete addominale/dorsale/lombare.
- c) Esercizi specifici per la resistenza: corsa lenta e prolungata/corsa intervallata/step di base.
- d) Esercizi specifici per la velocità e rapidità: scatto/corsa a navetta/corsa a spola/staffette.

2. Rielaborazione degli schemi motori di base.

- a) Lanciare
- b) Afferrare
- c) Camminare
- d) Correre
- e) Saltare
- f) Arrampicare

3. Conoscenza e pratica dei giochi sportivi individuali e di squadra.

- a) Pallavolo: tecniche individuali e di squadra, battuta/palleggio/bagher/attacco/ricezione/difesa.
- b) Tennis tavolo.
- c) Badminton.
- d) Atletica leggera: corsa di fondo/velocità/staffetta; attività di salto e di lanci.

4. Sviluppo dell'intelligenza motoria e dell'intelligenza emotiva.

- a) Tecniche di rilassamento: stretching, respirazione, ginnastica dolce.
- b) 10 regole per rilassarsi.
- c) Training autogeno.

5. Teoria

- a) Cenni di anatomia e fisiologia:
sistema scheletrico, sistema muscolare, sistema cardio circolatorio e respiratorio.
- b) Prevenzione e soccorso degli infortuni sportivi.
- c) Il doping.
- d) Teoria dell'allenamento.

Nettuno 08/06/2020

Docente

Marcantonio Diego