Programma di Scienze Motorie e Sportive
Indirizzo sportivo
Classe 2F
a.s.2018/2019

Docente: Cellai Anna Maria

Potenziamento fisiologico

Attività finalizzate al miglioramento della forza muscolare con esercizi a carico naturale' ausilio di piccoli attrezzi
Attività motorie finalizzate al miglioramento della funzione cardio-respiratoria : eseguendo percorsi corsa lenta velocità costante
Attività motorie finalizzate al miglioramento della mobilità articolare: streching, esercizi attivi e passivi
Attività motorie per migliorare la velocità anche come preparazione al test dei 30 m.
Esercitazioni finalizzate al mantenimento della coordinazione generali e delle capacità fondamentali, eseguite a corpo libero con l'ausilio di attrezzi e percorsi.

Avviamento alla pratica sportiva

<u>Pallacanestro</u>
Il gioco e le regole fondamentali
I fondamentali individuali con la palla:
Il passaggio, il tiro, il terzo tempo, cambio di direzione
Svolgimento di partite.

<u>Pallavolo</u>
Il gioco e le regole fondamentali
I fondamentali individuali:
il palleggio, la battuta. Il bagher, la schiacciata, il muro
Svolgimento di partite

<u>Calcio a 5</u>
Percorso per la coordinazione oculo podalica
Svolgimento di partite

<u>Preparazione al salto della funicella</u>
Imparare a saltare l'attrezzo con maggiore efficacia e aumentre la capacità cinetica.
Esecuzionedi varie modalità di sallto della funicella

Test motori

Esecuzione di test motori per la valutazione delle capacità motorie; 30m per valutazione della velocità e sargent test per la valutazione della forza veloce, test della funicella 30 secondi, test per la resistenza 25 min.
Percorsi per la valutazione della coordinazione generale e specifica
Test di abilità relativi ad alcune competenze tecniche dei giochi sportivi di squadra
Osservazione sugli aspetti comportamentali e relazionali, soprattutto nei giochi di squadra

Teoria

Le capacità motorie condizionali: la forza, la resistenza, la mobilità articolare e la velocità.
Le capacità coordinative generali: apprendimento motorio e adattamento e trasformazione del movimento – ripasso

Le capacità coordinative
Capacità coordinative generali – definizione e allenamento
Capacitàcoordinative speciali:capacità i destrezza fine, di combinazione e accoppiamento, di reazione ,di orientamento, di fantasia motoria, di coordinazione oculo motoria, di fantasia motoria, di ritmo, di equilibrio - definizioni e allenamento

Le capacità condizionali
Forza

- Definizione e classificazione
- I regimi di contrazione.
- Le esercitazioni
- I metodi di allenamento

La Velocità:

- definizione e classificazione
- I metodi di allenamento

La Resistenza:

- definizione e classificazione
- I fattori della resistenza
- I metodi di allenamento interrotti da pause
- I metodi di allenamento continuità

Flessibilità

- Definizione e classificazione
- La flessibilità attiva
- La flessibilità passiva
- I principi dell'allenamento della flessibilità
- Muscoli agonisti,antagonisti e sinergici

Paramorfismi e dismorfismi

L'analisi della postura

Metodologie e attività didattiche svolte

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie sono state privilegiate le situazioni implicanti l'autonoma ricerca di soluzioni e favorire il passaggio da un approccio globale ad una sempre maggiore precisione anche tecnica del movimento.
La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando ha assunto carattere di competitività, si è realizzata in armonia con l'istanza educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti, anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva.

Strumenti didattici

Palestra, campo sportivo adiacente la scuola,
Attrezzatura ginnico- sportiva di varia natura: vari tipi di palloni, funicelle, rete di pallavolo, racchette da badminton volani, ostacoli, canestri pallacanestro. Cronometro.

Firma