

**Classe :** 1ª G

**Programma di scienze motorie a.s. 2023-2024**

**Docente:** Paola Mircoli

*MODULO 1                      FUNZIONE CARDIOVASCOLARE E RESPIRATORIA*

Lavoro in regime aerobico, anaerobico lattacido e lattacido, fartlek, corsa veloce e con cambi di ritmo, giochi sportivi .

*MODULO 2                      FORZA MUSCOLARE*

Conoscenza dei meccanismi energetici muscolari, circuit-training, giochi sportivi, esercizi a carico naturale e con manubri da kg 2 e 3 di potenziamento a carico dei diversi distretti muscolari

*MODULO 3                      MOBILITA' E SCIOLTEZZA ARTICOLARE*

Esercizi di mobilità articolare eseguiti in regime di stretching. Piccoli e grandi attrezzi, giochi sportivi esercizi di mobilità attiva e passiva.

*MODULO 4                      CAPACITA' COORDINATIVE*

Esercizi di coordinazione semplice e composta eseguita a tempo e a ritmo, esercizi che prevedono la strutturazione di mappe motorie rigide e aperte. Esercizi di psicomotricità, andature, esercizi di destrezza, esercizi di combinazione, esercizi di reazione, esercizi di anticipazione motoria, esercizi di differenziazione spazio-temporale e oculo-manuale, esercizi di orientamento, esercizi di equilibrio statico e dinamico. Giochi Sportivi

*MODULO 5                      PRATICA SPORTIVA*

Regolamenti federali, Organizzazione di tornei, arbitraggio, giochi sportivi: pallavolo, calcio a 5, basket, handball, beach-tennis e tennis-tavolo. Fondamentali dei principali sport di squadra, schemi elementari di attacco e difesa. Atletica leggera: corsa veloce e di resistenza, salto in alto.

*MODULO 6                      GINNASTICA CORRETTIVA E POSTURALE*

Principi elementari teorici di ginnastica posturale, esercizi a carico naturale per la mobilizzazione del rachide, esercizi di postura, ginnastica respiratoria toracica e addominale, posizioni di postura in ambito motorio dinamico. Esercitazioni di yoga-power.

*MODULO 7                      TEORIA DELL'EDUCAZIONE FISICA*

Apparato scheletrico: funzioni, nomenclatura; Il rachide (funzione e composizione anatomica ) atteggiamenti e paramorfismi; Apparato articolare, tendini e legamenti; Apparato muscolare : Proprietà e struttura del muscolo scheletrico, caratteristiche delle fibre muscolari, le azioni muscolari, i tipi di contrazione.

La Docente  
Paola Mircoli