

Classe : 3ª 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.

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 DELLE SCIENZE MOTORIE

Anatomia e fisiologia del Sistema nervoso. Apparato cardio circolatorio e vascolare

La Docente
Paola Mircoli