

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2017/18

CLASSE 4°C

DOCENTE FEBRUARI EMANUELA

Attività ed esercizi di preatletica generale.

Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi: funicelle, coni, tappeti, racchette, palloni di varia misura e peso.

Attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare, equilibrio posturale e dinamico, coordinazione generale e specifica.

Esercizi di stretching per arti superiori, inferiori, busto e addominali.

Fondamentali di base, tecnici e tattici dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro e calcetto.

Esercitazione per alcune specialità dell'atletica leggera.

Torneo di Ping-pong.

Partecipazione ai giochi sportivi studenteschi di atletica leggera, pallavolo, basket e calcio.

Parte teorica:

Sistema muscolare; proprietà dei muscoli; classificazione dei muscoli: muscoli scheletrici ,striati e lisci; muscolo cardiaco; muscoli agonisti e antagonisti; la contrazione e il tono muscolare;la classificazione dei muscoli. Le fibre muscolari: fibre bianche e rosse. Azioni muscolari; tipi di contrazione muscolare: isotonica dinamica concentrica ed eccentrica, statica isometrica e pliometrica. Energia muscolare: meccanismo anaerobico alattacido, lattacido e meccanismo aerobico. Il sistema nervoso: il neurone, il sistema nervoso centrale, il sistema nervoso periferico; la sinapsi e l'impulso nervoso. Apparato respiratorio.

Letto in data 04/06/2018 agli studenti della classe, che concordano.

L'insegnante
