

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2016/16

CLASSE 2°B LICEO SPORTIVO

DOCENTE COTTI ANTONELLA

Atletica leggera:

-didattica dei salti: salto in lungo e salto in alto

-didattica dei lanci: lancio del disco del peso del giavellotto

Pallacanestro:

Nozioni teoriche sui fondamentali individuali e il campo di gioco e tattica del gioco attacco e difesa test e valutazione delle nozioni apprese. Giochi e partite.

Pallavolo:

Esercitazioni di sviluppo della motricità, nel palleggio, nel bagher, nella schiacciata, nella battuta.

Schemi tattici esercitazioni competitive, gioco partita.

Ginnastica artistica:

Esercitazioni per la mobilità articolare generale, didattica della capovolta avanti, candela, ruota, verticale. Trave: deambulazione ed esercizi di equilibrio alla trave alta. Parallele asimmetriche per le femmine e alla sbarra per i maschi. Volteggio: battuta, appoggio piedi mani sulla piattaforma e uscita. Trampolino elastico: esercizi di tenuta salti, capovolta.

Pattinaggio:

Esercizi di equilibrio statico e dinamico, semplici evoluzioni. Valutazioni e test in un circuito.

Orientering:

La cartografia orientistica; i rilievi e il disegno nella cartografia al villone Puccini ed nel centro della città; maneggio ed orientamento della mappa.

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Attività ed esercizi di preatletica attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi, funicelle, coni, bacchette, tappeti, cerchi, palloni di varie misure e peso.

Attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinate ve e condizionale forza velocità Resistenza mobilità articolare equilibrio statico e dinamico coordinazione generale e specifica.

Esercizi di stretching per arti superiori inferiori busto e addominali.

Esercitazione per alcune specialità dell'atletica leggera.

Esercitazioni per il miglioramento delle capacità motorie condizionali e coordinative: esercizi a carico naturale per il miglioramento della forza, esercizi e circuiti per la resistenza e la velocità, esercizi alla spalliera ed al quadro svedese.

PARTE TEORICA

Apparato scheletrico: morfologia e funzione, lo scheletro assile, appendicolare.

Sistema di leve.

Le articolazioni: sinartrosi, anfiartrosi diartrosi.

Paramorfismi e dismorfismi: scoliosi, piede piatto, ginocchio varo e valgo.

Apparato muscolare: tipi di muscoli, proprietà del muscolo, il muscolo scheletrico, la fibra muscolare.

Apparato respiratorio

Apparato cardiocircolatorio: cuore, sangue, circolazione attività motoria, variazione dei parametri.