

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE ARMANDO BUSINCO - JERZU

Anno scolastico 2021/2022

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: *Federica Tronci*

Classe 4° A IPIA

Contenuti:

Pratici

- ❖ Analisi delle abilità di base.
- ❖ Potenziamento fisiologico generale per lo sviluppo delle capacità condizionali, resistenza, velocità, forza, agilità e mobilità articolare.
- ❖ Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare e di coordinazione motoria.
- ❖ Avviamento all'atletica leggera: allenamento alla resistenza e alla velocità, salto in lungo, lancio del vortex e lancio della palla medica.
- ❖ Irrobustimento generale e potenziamento muscolare a carico naturale.
- ❖ Attività sportive di squadra: miglioramento e approfondimento delle tecniche della pallavolo, del calcio e della pallacanestro.
- ❖ Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- ❖ Attività motoria in ambiente naturale .
- ❖ Verifiche pratiche sulle capacità fisiche e motorie esercitate.
- ❖ La sicurezza a scuola e in palestra.

Teorici

- ❖ I principali traumi sportivi e primo soccorso a carico di ossa, muscoli e articolazioni..
- ❖ Le fonti energetiche del movimento: meccanismo energetico anaerobico lattacido, anaerobico lattacido e aerobico. .
- ❖ Effetti fisiologici dell'allenamento sportivo: adattamento, supercompensazione.

Ed. Civica

- ❖ Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età.
- ❖ Identità territoriale : stile di vita , alimentazione e longevità.

IL DOCENTE

Prof.ssa Federica Tronci

Gli ALUNNI