

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2017/18

CLASSE 1A

DOCENTE COTTI ANTONELLA

PARTE PRATICA

Attività ed esercizi di preatletica generale.

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

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

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

Esercitazione per alcune specialità dell' atletica leggera

Capovolta avanti e indietro

Salti con pedana e tappetone

Test su circuiti, addominali, destrezza, resistenza, forza.

Fondamentali tecnici e tattici della pallavolo, della pallacanestro e del calcetto.

PARTE TEORICA

Introduzione all'anatomia:

Apparati, organi tessuti

Tessuti epiteliali muscolare connettivo nervoso caratteristiche generali

Piani del corpo umano e movimenti sui piani

Terminologia specifica

Apparato scheletrico:

Ossa del corpo umano

Cenni sulle principali alterazioni

Le articolazioni

Cenni sull'apparato muscolare

lettoin data 8 giugno agli Studenti della classe che concordano

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2017/18

CLASSE 3BSp

DOCENTE COTTI ANTONELLA

PARTE PRATICA

Attività ed esercizi di preatletica generale.

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

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

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

Esercitazione per alcune specialità dell' atletica leggera: salti in lungo, lancio della palla medica.

Test su circuiti, addominali, destrezza, resistenza, forza.

Fondamentali tecnici e tattici della pallavolo, della pallacanestro e del calcetto.

DISCIPLINE SPORTIVE

Calcio 5 lezioni

Tennis 5

Nuoto 5

Hockey 10

2 lezioni arti da combattimento

PARTE TEORICA

Chinesiologia:

definizione e classificazione del movimento

Apprendimento e controllo motorio

Informazioni sensoriali

sistema percettivo

Sistema elaborativo

Sistema effettore e di controllo

Classificazione delle capacità coordinative con esercitazioni pratiche per allenarle

Sistema nervoso centrale : cellula nervosa

Sistema snc

Sistema snp

Sistema nervoso e movimento

Potenziale di membrana

impulso nervoso

Sinapsi

Cenni sul sistema endocrino

Letto in data 8 Giugno agli studenti della classe che concordano.