

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"E. FERMI"
O Z I E R I

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA TRIENNIO
ANNO 2018/2019

Classi 3 GEST - 3 PROD - 4A Prod - 4B Prod Tecnico Agrario

LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA'
MOTORIE ED ESPRESSIVE

RESISTENZA: Esercizi, corse e andature per migliorare le funzioni cardiocircolatorie e respiratorie privilegiando il regime aerobico ed inserendo graduali attività a regime anaerobico. Incremento delle capacità aerobica ed anaerobica con corse, andature ed esercizi protratti nel tempo e adeguatamente intervallati.

FORZA: Esercizi per irrobustire e potenziare la muscolatura del corpo in generale, con particolare attenzione ai distretti muscolari deputati al controllo della postura. Miglioramento della capacità di recupero.

VELOCITA': Esercizi per la velocità pura e di reazione. Incremento della velocità di base, velocità di spostamento e velocità di coordinazione con esercizi adeguati.

MOBILITA' ARTICOLARE

Miglioramento della mobilità con adeguati esercizi delle principali articolazioni: rachide; scapolo-omerale; coxo-femorale. Esercizi di stretching.

Attività ed esercizi per la coordinazione generale ed oculo-manuale. Esercizi per la capacità di ritmizzazione. Esercizi per equilibrio statico e dinamico. Esercizi per la capacità di accoppiamento e combinazione per affinare la coordinazione segmentaria tra arti inferiori e superiori. Esercizi ed attività per la capacità di orientamento spazio- temporale. Esercizi per la velocità e tempi di reazione.

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Attività e giochi propedeutici agli sport di squadra più praticati per migliorare la conoscenza del movimento in funzione di uno scopo (economia di un movimento) per risolvere dinamiche di movimento in situazioni problematiche, per rispetto delle regole, per consolidare abitudini di collaborazione reciproca. Fondamentali individuali e di squadra degli sport più praticati: pallavolo; pallacanestro; tennis tavolo; calcio a 5; badminton.

TEORIA DELLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Teoria:fondamentali sulle attività pratiche svolte. Regole e terminologie sui giochi di squadra (Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Badminton) e sul Tennis Tavolo.

Ozieri 08 Giugno 2019

L'INSEGNANTE

