

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

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA TRIENNIO
ANNO 2019/2020

Classi 3 Gest- 3 Prod - 4A Prod - 4B Prod Tecnico Agrario

LA PERCEZIONE DI SE' E 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 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. Salute e benessere

MODALITA' DIDATTICA a DISTANZA dal 05 Marzo 2020

PPT e file word:

Lezione "Sulla salute non si scherza" : Nicotina e Tabacco

Lezione "Sulla salute non si scherza": Tossicodipendenza da Alcool.

Lezione Pallavolo: Fondamentali individuali e di squadra. Regole

Lezione Pallacanestro:Fondamentali individuali e di squadra. Regole

Lezione sul Badminton.. cenni generali e fondamentali individuali.

Lezione scheda esercizi a corpo libero in circuito.

VIDEO

Lezione di rinforzo sulla Pallavolo

Leggi di fisica applicata allo sport: tennis tavolo

Lanciare una palla con rotazione EFFETTO MAGNUS

L'attività fisica non si deve mai interrompere": circuito di lavoro

Lezione sulla salute e benessere. Video sulla corretta postura

Video lezioni sui fondamentali per praticare una buona attività fisica.

Massaggio cardiaco e uso del defibrillatore.

Tecniche di Primo Soccorso - Disostruzione delle vie aeree

Ozieri 06 Giugno 2020

L'INSEGNANTE

