



ISTITUTO MATTEI

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 4A-TV

ANNO SCOL : 2019/2020

PRATICA

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Razionale e progressiva ricerca del miglioramento della resistenza, della velocità e delle grandi funzioni organiche; esercizi a carico naturale; esercizi di opposizione e resistenza; camminare ad andatura sostenuta; correre per durate e ritmi progressivamente crescenti; scatti ed allunghi; esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi svolti in esecuzione prolungata ad intensità progressiva.

Nel periodo dal 9 marzo 2020.(lezioni sincrone con Meet):

Allenamento con circuiti di esercizi: per la tonificazione dei gruppi muscolari degli arti superiori ,degli arti inferiori, dell'addome e del torace **seguendo video pubblicati in piattaforma e analizzati e studiati durante le video lezioni.**

CONSOLIDAMENTO e AFFINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Affinamento degli schemi motori acquisiti nei precedenti periodi scolastici mediante esercizi intesi come mezzi di verifica del rapporto del corpo con l'ambiente.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

Esercizi intesi a far conseguire la consapevolezza dei propri mezzi e a superare con gradualità le difficoltà; organizzazione di giochi di squadra che implicino il rispetto delle regole predeterminate, l'assunzione di ruoli, l'applicazione di schemi di gara; affidamento a rotazione di compiti di giuria e di arbitraggio.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

Pallavolo; caratteristiche del gioco ;Fondamentali individuali (palleggio, bagher, schiacciata, battuta e muro) e di squadra.

TEORIA.(lezioni sincrone dal 9 marzo 2020 con Meet con condivisione e pubblicazione in lavori del corso di class room di power point ,video e documenti)





ISTITUTO MATTEI

Anatomia: I gruppi muscolari degli arti superiori e delle spalle, degli arti inferiori e dell'addome (sollecitati nei circuiti di esercizi dei video pubblicati)

Educazione alimentare :

I principi nutritivi

I gruppi alimentari

Idratazione corporea e salute: acqua amica da non sprecare

Il Fair Play:

Storia del fair play e il decalogo del fair Play.

I grandi esempi di Fair Play nella storia dello sport

Allenamento: Cosa è l'allenamento, a cosa serve il riscaldamento, differenza fra allenamento aerobico ed anaerobico. La frequenza cardiaca massima e la formula di Cooper.

Caserta 6-06-2020

L'insegnante

f.to Ortensia De Francesco

