

Liceo Scientifico Statale “G. Ferraris” Varese

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Prof.ssa Barbara Rubino

ANNO SCOLASTICO 2015/2016

Classi biennio 2A

Condizionamento organico generale.

Esercizi di pre - atletismo generale, esercizi di potenziamento generale e segmentario, esercitazioni per il miglioramento della resistenza generale e specifica, esercizi di mobilità articolare generale, esercizi di stretching , esercizi di equilibrio statico, dinamico e in volo, esercizi di coordinazione generale, esercizi di tonificazione addominale e dorsale, esercizi a corpo libero(questi esercizi vengono solitamente effettuati ogni lezione, alternandoli). Esercizi con l'uso dei piccoli e dei grandi attrezzi (funicelle5h, palle mediche2h, spalliere10h, pertiche4h) esercizi individuali, a coppie e in gruppo (ogni lezione). Affinamento degli schemi motori di base (ogni lezione). Esercizi di reattività e prontezza. Circuiti allenanti i vari distretti muscolari 4h. Percorsi misti 2h.

Progetto di educazione posturale (4h).

Pratica sportiva.

PALLAVOLO: fondamentali individuali- palleggio avanti, palleggio per dietro, bagher, battuta dal basso, servizio dall'alto. Colpi di attacco: propedeutici la schiacciata. Difesa. Schemi di ricezione.(10 h)

PALLACANESTRO: fondamentali individuali; palleggi, passaggi, tiri da sotto e piazzato. Esercitazioni per la difesa ed esercitazioni per l'attacco.1 contro 1, tre contro tre, 5 contro cinque.(14 h)

GINNASTICA ARTISTICA: Corpo libero - pre\ acrobatica al suolo ed elementi di acrobatica . Ideazioni di progressioni con elementi combinati in successione (10h)

ATLETICA LEGGERA: pre-atletismo generale, corsa di resistenza 1000m/1200m.(9h.), fartlek, resistenza specifica, corsa veloce.(60m.).(8 h).

Teoria:

le differenze tra Educazione fisica e Sport. Le qualità Motorie di base. Qualità condizionali e coordinative. Il sistema muscolare. Tipi di muscoli: lisci, striati e muscolo cardiaco. Tipi di contrazioni : statica, dinamica -concentrica ed eccentrica, pliometrica.. Il tono muscolare . Le catene cinetiche negli interventi muscolari.

La forza come qualità motoria e sue metodiche di allenamento.

La trasferibilità degli obiettivi specifici dell'educazione fisica nel quotidiano .(4h)

Il Docente
Barbara Rubino

Gli Studenti