

Liceo Scientifico Statale “G. Ferraris” Varese

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Prof.ssa Barbara Rubino

ANNO SCOLASTICO 2016/2017

Classi biennio 1C

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 (funicelle 10h, palle mediche 2h, spalliere 8h, quadro svedese 8h,) esercizi individuali, a coppie e in gruppo (ogni lezione).

Affinamento degli schemi motori di base (ogni lezione). Esercizi di reattività, prontezza e velocità. Pallatamburello:fondamentali, attività in coppie e in gruppo.2h. Test motori

Pratica sportiva.

PALLAVOLO: fondamentali individuali- palleggio avanti, palleggio dietro, bagher, battuta dal basso, servizio dall'alto. Colpi di attacco: propedeutici la schiacciata. Difesa. Schemi di ricezione.(16 h)

PALLACANESTRO: fondamentali individuali; palleggi, passaggi, tiri. Esercitazioni per la difesa ed esercitazioni sul rimbalzo per la difesa.1 contro 1 .(4 h)

GINNASTICA ARTISTICA: Corpo libero - pre\ acrobatica al suolo ed elementi di acrobatica . Ideazioni di progressioni anche alla spalliera con elementi combinati in successione. Sequenza di esercizi al quadro svedese (12 h)

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

Teoria:

Le qualità Motorie di base. Qualità condizionali e coordinative. Apparato locomotore: scheletro assile ed appendicolare, tipi di ossa, articolazioni e loro grado di mobilità . Concetto di postura. Tipi di paramorfismi e dimorfismi. Metodi di prevenzione dei vizi posturali. La mobilità articolare, metodiche di miglioramento della mobilità articolare e sua importanza nel quotidiano. La trasferibilità degli obiettivi specifici dell'educazione fisica .(4h)

Gli Studenti

La Docente
Prof.ssa Barbara Rubino

Varese,