

# Liceo Scientifico “G. Ferraris” Varese

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Prof.ssa Barbara Rubino

ANNO SCOLASTICO 2016/2017

Classi Triennio 4A

### 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. Esercizi con l'uso dei piccoli e dei grandi attrezzi (palle, bastoni, funicelle, palle mediche, spalliere, pertiche,) esercizi individuali, a coppie e in gruppo. Affinamento degli schemi motori di base. Esercizi di reattività, prontezza e velocità. Circuiti allenanti i vari distretti muscolari. Percorsi misti. Test coordinativi.(In modo alternato tutte le lezioni)

### Pratica sportiva.

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

PALLACANESTRO: fondamentali individuali; palleggi, passaggi, tiri: piazzato e in terzo tempo. Esercitazioni sul rimbalzo.“Canestri a raffica”.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.: progressione con elementi di forza, coordinazione, equilibrio, mobilità ( 12 h). Progressioni di es. di coordinazione con l'uso delle funicelle

ATLETICA LEGGERA: pre-atletismo generale, corsa di resistenza, fartlek, resistenza specifica. Corsa veloce.(100m.). Tecnica e didattica del salto in alto , tecnica di valicamento stile Fosbury. (10h.)

### Teoria:

le differenze tra Educazione fisica e Sport. IL doping: aspetti e conseguenze. I principali tipi di sostanze dopanti, loro utilizzo nelle varie discipline sportive, effetti collaterali, spiegazione dei pericoli da assunzione. Concezione olistica dell'individuo. La psicosomatica. La salute dinamica, concetto di prevenzione, rischi della sedentarietà, importanza del movimento nel quotidiano, effetti epigenetici dell'attività motoria effettuata costantemente su organi ed apparati.(4h).

Ciclo di lezioni ( 3h) sull'educazione sessuale e prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili-tenuto dai volontari della Croce Rossa.

La docente  
Barbara Rubino

Gli Studenti