

# Liceo Scientifico Statale “G. Ferraris” Varese

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Prof.ssa Barbara Rubino

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

Classi Triennio 3 A\3 C

## **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, , 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 di coordinazione dinamica generale.

## **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.(14h)

Pallacanestro: fondamentali individuali; palleggi, passaggi, tiri: piazzato e in terzo tempo. “Canestri a raffica”. Esercitazioni per la difesa ed esercitazioni per l'attacco. 1 contro 1, tre contro tre, 5 contro cinque.(14h)

Ginnastica artistica: Corpo libero - pre\ acrobatica al suolo ed elementi di acrobatica. Tecnica di arrampicata alla pertica, discesa, passaggio da una pertica all'altra. (10h)

Atletica leggera: pre-atletismo generale, corsa di resistenza (1000m. /1200m.), fartlek, resistenza specifica, corsa veloce 60 m.

Pallatamburello-fondamentali.

## **Teoria:**

le differenze tra Educazione fisica e Sport. Le qualità Motorie di base.

La trasferibilità degli obiettivi specifici dell'educazione fisica nel quotidiano.

L'apparato cardio-circolatorio e respiratorio .Il muscolo cardiaco :anatomia e fisiologia.Funzioni di vene ,arterie e capillari. Piccola e grande circolazione. La respirazione- vie aeree :ventilazione e diffusione. La resistenza generale e specifica.

Effetti epigenetici sugli organi ed apparati. Meccanismo aerobico, anaerobico alattacido e lattacido. 4h).

La docente

Barbara Rubino

Gli Studenti

Varese,