

Liceo Scientifico Statale “G. Ferraris” Varese

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

(CONDIVISO con le classi IN CLASSROOM IN DATA 28/05/2020)

PROF.ssa Barbara Rubino

ANNO SCOLASTICO 2019/2020

Classi biennio 2A\2C

Condizionamento organico generale.

Le sottoelencate attività sono state effettuate prima della sospensione dell'attività didattica.

Esercizi di preatletismo 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 (funicelle, palle mediche, spalliere) esercizi individuali, a coppie e in gruppo. Affinamento degli schemi motori di base. Esercizi di reattività e prontezza. Circuiti per fondamentali di basket. Percorsi misti.

Durante il periodo della didattica a distanza per le attività pratiche sono stati pubblicati in Classroom video di attività pratiche(sessioni di yoga, coreografie con musica, workout per i vari distretti muscolari con indicazioni scientifiche da seguire per un'attività consapevole ,da poter svolgere in autonomia e in sicurezza. Test auto valutativi sulle proprie capacità motorie-Test di Ruffier, Test di Ljan).

Pratica sportiva.

Le sotto elencate attività sono state effettuate prima della sospensione delle lezioni in presenza.

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.

Pallacanestro fondamentali individuali; palleggi, passaggi, tiri da sotto, tiri liberi. Esercitazioni per la difesa ed esercitazioni per l'attacco. 1 contro 1, tre contro tre, 5 contro cinque.

Ginnastica Artistica: Corpo libero - preacrobatica al suolo ed elementi di acrobatica. Ideazioni di progressioni con elementi combinati in successione alla spalliera.

Aletica leggera: preatletismo generale, corsa di resistenza 1000m/1200m., fartlek, resistenza specifica, corsa veloce.

Pallatamburello – fondamentali.

Calcetto-fondamentali.

Teoria:

Per quanto concerne le lezioni teoriche sia in Dad che in presenza sono state fornite spiegazioni con l'utilizzo di PPT da me creati e pubblicati sulla piattaforma in Classroom- durante l'attività della Dad.

Le qualità Motorie di base. Qualità condizionali e coordinative. Il sistema muscolare. Tipi di muscoli: lisci, striati e muscolo cardiaco .Tipi di contrazioni : isometrica statica, isotonica dinamica -concentrica ed eccentrica, pliometrica. Il tono muscolare. Le catene cinetiche negli interventi muscolari. La forza come qualità motoria e sue metodiche di allenamento.

L'Educazione alimentare: Principi alimentari, macronutrienti e micronutrienti, Concetto di metabolismo, bilancio energetico, Concetto di dieta, la Piramide alimentare. Calcolo dell'indice di massa corporea. I disturbi alimentari.

