

Anno scolastico 2019 / 2020

PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE:** 1 S
- **MATERIA:** Scienze Motorie e Sportive
- **DOCENTE:** Belluzzi Enrico

Capacità condizionali:

Capacità Condizionali: Forza, Resistenza e Velocità.

La Forza: esercizi statici – dinamici – di stiramento, opposizione e resistenza.

Circuit Training con esercizi per gli arti inferiori e superiori.

Core stability (esercizi in disequilibrio)

La Resistenza: corsa su breve e media distanza.

La Velocità: differenza tra velocità e rapidità.

La mobilità articolare: esercizi seguendo il metodo statico e dinamico (stretching).

La Coordinazione: combinazione motoria, esercizi individuali e a coppie, con piccoli e grandi attrezzi.

Capacità coordinative speciali:

Capacità Coordinative: Equilibrio, Valutazione della traiettoria, Anticipazione del punto di caduta della palla, Orientamento Spazio-Tempo, Lateralità, Coordinazione Oculo-Manuale e Oculo-Podalica, Ritmo, Capacità di Reazione.

Giochi di squadra:

Giochi propedeutici ai giochi di squadra:

Pallavolo – Touch Ball – Dodgeball – Badminton - Pallamano

Piccoli e Grandi Attrezzi:

Esercizi a corpo libero.

Combinazione con la funicella – esercizi di riporto con manubri, bacchette e cerchi.

Metodi e tecniche per il raggiungimento del benessere psicofisico:

Le fasi della ricerca del tono funzionale – le fasi del riscaldamento motorio nelle discipline sportive sopra citate. La tecnica dello stretching: conoscere gli scopi dell'allungamento muscolare.

Correlazione con altri saperi:

Sport: Salute e benessere

Forza: Massimale, Veloce e Resistente. Fattori che determinano la Forza.

Resistenza: Generale e Speciale. Classificazione in base alla durata dell'esercitazione.

Velocità: differenza tra Rapidità e Velocità. Elementi in rapporto alla velocità.

Miglioramento corsa veloce: tecnica di corsa, allunghi, prove a ritmo, skip, doppio impulso.

Rimini, 30 Maggio 2020

Il docente
Belluzzi Enrico