



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2021-2022
CLASSE:	4BS
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	ELENA MARTINI
TESTO IN USO:	E. Zocca, A. Sbragi, Competenze Motorie, ed. D'Anna

PROGRAMMA DETTAGLIATO

ATTIVITÀ PRATICA

Conoscenza della potenzialità del movimento del corpo e le sue funzioni fisiologiche

- Esercizi di mobilità articolare, stretching dinamico e rinforzo posturale
- Esercizi a carico naturale
- Sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative
 - Esercizi di rapidità
 - Esercizi per la resistenza
 - Esercizi per la forza
 - Funicella

Metodologia dell'allenamento: conoscenza dei principi fondamentali dell'allenamento e della loro applicazione nell'attività sportiva

- Esercizi individuali
- Organizzazione dell'allenamento a circuito
- Attività a prevalenza aerobica e di potenziamento muscolare

Conoscenza del valore dello sport e del suo ruolo educativo: i giochi sportivi

- La pallavolo:
 - Il palleggio
 - Il bagher
 - La battuta dall'alto
 - Semplici schemi di gioco
- Il badminton
 - I colpi principali
 - Il servizio
 - La partita
- Il tennis
 - Il dritto
 - Il rovescio
 - La partita
- La pallacanestro
 - Il palleggio
 - Il passaggio
 - Il tiro
 - La partita
- Calcetto
 - Gioco globale

- Arbitraggio delle gare dei vari sport

Conoscenza dei principi per il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica

- Attività aerobica in ambiente naturale
 - Camminate e fit walking con ritmi e intensità crescenti

PARTE TEORICA

Conoscenza dei principi scientifici fondamentali della prestazione motoria e sportiva

- Le capacità motorie (condizionali e coordinative)
- Le abilità motorie (generalì e speciali)

Metodologia dell'allenamento

- L'allenamento sportivo: cos'è e quali sono le sue basi, la seduta di allenamento, l'allenamento delle capacità motorie
 - Allenamento della forza a carico naturale
 - Allenamento della forza con sovraccarichi
 - Allenamento della resistenza
 - Allenamento della velocità
 - Allenamento della mobilità articolare
 - Allenamento delle capacità coordinative

Sport e disabilità

- Lo sport come esperienza di inclusività
 - Inclusione: cos'è e cosa significa
 - Tipi di disabilità
 - Le associazioni per i disabili
 - Sport più o meno indicati per un atleta disabile
 - Le organizzazioni che si occupano di sport e disabilità
 - I Giochi Paralimpici

Il Docente

Elena Martini

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)