###### **Programmazione Scienze Motorie**

###### **Anno Scolastico 2019/2020**

## Prof.ssa TERRAZZINO MARIA

### **Classe 2° LICEO CLASSICO - sez. UNICA**

**PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO:**

**PARTE PRATICA:**

Potenziamento fisiologico

* *Potenziamento dei grandi apparati: Cardiocircolatorio, Respiratorio, Muscolare, Articolare*
* *esercizi a carico naturale*
* *esercizi per il miglioramento della resistenza*
* *esercizi di tonificazione della muscolatura addominale e dorsale*
* *esercizi di mobilizzazione articolare*
* *esercizi di coordinazione*
* *esercizi per il miglioramento della velocità*
* *esercizi di allungamento*

Potenziamento degli schemi motori di base

* *miglioramento delle capacità condizionali*
  + *- Esercizi per migliorare la forza, la resistenza e la velocità*
* *miglioramento delle capacità coordinative*
  + *- Esercizi per migliorare la mobilità articolare*
  + *- Esercizi per migliorare la capacità di reazione*
  + *- Esercizi per migliorare la capacità di combinazione dei movimenti*
  + *- Esercizi per migliorare la capacità di fantasia motoria*

Fitness

* *esercizi fondamentali: squat, affondi, burpees, plank, splitsquat, push up*
* *circuiti a tempo*

Ginnastica a corpo libero

* *circuiti funzionali con piccoli attrezzi*
* *nozioni base di acrogym*

**Attività sportive di squadra e individuali:**

Pallavolo

* *fondamentali individuali*
* *fondamentali di squadra*
* *regolamento tecnico*
* *Partite e strategie di gioco*

Pallacanestro

* *fondamentali individuali*
* *fondamentali di squadra*
* *partite e strategie di gioco*

Calcio

* *fondamentali individuali*
* *fondamentali di squadra*

*Badminton*

* *fondamentali*
* *mini-match*

*Frisbee*

* *fondamentali*
* *mini-match “ultimate Frisbee”*

Atletica leggera

* *corsa veloce*
* *corsa di resistenza*

**PARTE TEORICA:**

* ***Il sistema scheletrico:*** *funzioni e morfologia delle ossa, lo scheletro assile ed appendicolare, le articolazioni*
* ***Il sistema muscolare:*** *il muscolo scheletrico, le fibre muscolari, la contrazione muscolare*
* *Tre* ***tipi di Movimento***
* *Gli* ***schemi motori di base***
* ***Storia dei giochi Olimpici:***
* *Olimpiadi antiche*
* *Olimpiadi moderne*
* ***Fair Play*** *nello sport come nella vita*
* ***Paramorfismi e dismorfismi***
* ***Posture e atteggiamenti corretti:*** *esercizi di**prevenzione al mal di schiena*
* ***Educazione alimentare***

La docente

Prof.ssa Terrazzino Maria