

PROGRAMMA A.S. 2023/24

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: CRISTIANA DEMARTIS

Classe: 3B Amministrazione Marketing e Finanza

Contenuti Pratici:

- Esercizi a carico naturale e/o con piccoli carichi per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative (individuali, a coppie, a gruppi, in percorsi e circuiti), privilegiando attività ludiche aerobiche e coordinative. Corsa moderata per il raggiungimento della resistenza aerobica. Esperienze di allenamento a media e alta intensità: percorsi e circuiti.

Giochi sportivi di squadra: Pallavolo, Basket, Frisbee, Softball, Tennis tavolo, Badminton

Giochi sportivi individuali:

Atletica (salto in alto, corsa sprint, staffetta, partenza dai blocchi, lancio palla medica)

Ginnastica Artistica: salto della cavallina, capovolta in avanti e indietro, verticale.

- Esercizi segmentari, a corpo libero con utilizzo di piccoli attrezzi come palloni, coni, ostacoli, bacchette, cerchi, funicelle, nei vari atteggiamenti e posizioni spaziali.
- Esercizi con la musica per stimolazione capacità coordinative (ritmo, accoppiamento, coordinazione spazio temporale...)

Contenuti Teorici:

- Apparato muscolo-scheletrico
- La terminologia specifica, delle attività praticate, i concetti, le definizioni alla base del movimento (Capacità Condizionali e Coordinative)
- Cenni di anatomia e fisiologia dei sistemi ed apparati del corpo umano
- Conoscenza delle norme di comportamento ai fini della sicurezza negli ambienti in cui si opera, e rispetto all'esecuzione delle attività motorie a tutela della salute.

La Docente
Cristiana Demartis