

PROGRAMMA A.S. 2023/24

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: CRISTIANA DEMARTIS

Classe: 4B 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, Tennis tavolo, Badminton, Calcio, Tennis
Giochi sportivi individuali:
Atletica (salto in alto, corsa sprint, staffetta, partenza dai blocchi, lancio palla medica, passaggio del testimone)
Ginnastica Artistica: salto della cavallina, capovolta in avanti e indietro, verticale.
Bowling
- 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...)
- Respirazione diaframmatica e rilassamento guidato

Contenuti Teorici:

- Apparato muscolo-scheletrico
- La terminologia specifica, delle attività praticate, i concetti, le definizioni alla base del movimento (Capacità Condizionali, Coordinative, Contrazione muscolare...)
- Cenni di anatomia e fisiologia dei sistemi e 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.

Educazione Civica

Primo soccorso parte teorica e pratica, rianimazione cardio polmonare, disostruzione delle vie aeree.

La Docente
Cristiana Demartis