

## PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2013-2014

**Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Docente: BELLOTTO Romana**

### ➤ **Miglioramento delle qualità fisiche**

1. Attività motorie protratte nel tempo in situazione prevalentemente aerobica secondo carichi crescenti e/o intervallati
2. Attività ed esercizi a carico naturale o con bassi carichi addizionali, in esecuzioni dinamiche
3. Prove ripetute su brevi distanze ed esercizi di velocità di reazione a stimoli esterni
4. Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
5. Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non .
6. Attività ed esercizi di stretching, rilassamento, per il controllo segmentario ed inter-segmentario e per il controllo della respirazione
7. Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo

### ➤ **Affinamento delle funzioni neuromuscolari**

8. Attività individuali e di gruppo, con e senza attrezzi (piccoli e grandi, codificati e non) in forme variate e sempre più complesse, in situazioni spazio-temporali diversificate e inusuali
9. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo che comportano rapporti non abituali del corpo nello spazio (capovolgimenti, atteggiamenti in volo)
10. Esercitazioni in sospensione ed appoggio ai grandi attrezzi, utilizzati anche in modo improprio

### ➤ **Acquisizione delle capacità operative e sportive**

11. Attività sportive individuali: fondamentali dell'Atletica Leggera (corse, salti) - Ginnastica Artistica (preacrobatica al suolo) – Fondamentali individuali del Tennis tavolo -Pattinaggio su ghiaccio - Snowboard.
12. Attività sportive di squadra: Fondamentali individuali e di squadra degli sport con la palla ( Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Dodgeball e Uni-hockey)
13. Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
14. Attività in ambiente naturale: escursione in montagna( ciaspole/ snowboard)
15. Attività globale di tipo espressivo-comunicativo codificata e non
16. Ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate derivanti dall'attività svolta

### ➤ **Aspetto teorico-pratico**

17. Cenni di Anatomia (apparato locomotore - struttura e funzioni dei muscoli) e informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento relative alle attività svolte
18. Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte
19. Conoscenze essenziali relative alle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni e in caso di incidente
20. Sicurezza: concetto di autotutela (cartografia di sicurezza e valutazione del rischio)