

## PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2013-2014

**Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Docente: BELLOTTO Romana**

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

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

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

- 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
- 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)
- Attività ed esercitazioni in sospensione ed appoggio ai grandi attrezzi, utilizzati anche in modo improprio

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

- Attività sportive individuali: fondamentali dell'Atletica Leggera (corse, salti) - Ginnastica Artistica (preacrobatica al suolo) – Fondamentali individuali del Tennis tavolo - Snowboard.
- Attività sportive di squadra: Fondamentali individuali e di squadra degli sport con la palla ( Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Dodgeball e Uni-hockey)
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati
- Attività in ambiente naturale: escursioni in bicicletta e in montagna ( snowboard)
- Attività globale di tipo espressivo-comunicativo codificata e non
- Indicazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate derivanti dall'attività svolta
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività

### ➤ **Aspetto teorico-pratico**

- Teoria del movimento e criteri generali dell'allenamento delle capacità motorie resistenza, forza e velocità; ATP e meccanismi energetici
- Le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni e in caso di incidente
- Sicurezza: concetto di autotutela (valutazione del rischio)