

## **Programma di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE 5A SIA**

**DOCENTE: Prof. Giovanni Renna**

### **PARTE PRATICA**

#### **Incremento delle capacità motorie e rielaborazione schemi motori di base; potenziamento fisiologico**

- Capacità coordinative e schemi motori di base: esercizi combinati arti superiori ed inferiori, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, esercizi per lo sviluppo della capacità spazio-temporale, giochi di equilibrio, capovolte, rotolamenti.
- Capacità condizionali: forza, velocità, mobilità articolare, resistenza. Sviluppate attraverso circuiti, andature, giochi di velocità e reattività, esercizi a carico naturale e utilizzo di piccoli attrezzi. Corsa lenta e prolungata ed esercizi di stretching, mobilità delle principali articolazioni.
- Elementi di preacrobatica e atletica leggera (asse di equilibrio, ostacoli, salto in lungo, salto in alto, salto della funicella)
- Espressività corporea. Capacità di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche.
- Esercizi al suolo e su tappeto in decubito prono, supino e laterale. Esercizi a carico naturale e con l'uso di palle mediche.
- Potenziamento organico-muscolare generale, circuit training.

### **SPORT DI SQUADRA**

- Conoscenza e pratica degli sport di squadra: Basket, Calcio a cinque, Pallavolo, Pallamano, Tennis tavolo (elementi di tecnica di base e regole di gioco).
- Organizzazione giochi di squadra con compiti di arbitraggio. Rispetto delle regole e capacità decisionali. Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico; collaborazione con i compagni.

### **PARTE TEORICA**

- 1) Apparato locomotore ( apparato scheletrico e sistema muscolare) ripasso
- 2) Traumatologia sportiva
- 3) Colonna vertebrale e corretta postura.
- 4) Paramorfismi e dismorfismi.
- 5) Primo soccorso