

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

## **Primo Anno**

Presentazione ed approfondimento delle finalità e delle caratteristiche programmatiche proprie delle attività motorie, loro utilità in ordine alla salute ed alle esigenze psico-fisiche.

### **Potenziamento fisiologico generale**

- Rielaborazione degli schemi motori di base
- Miglioramento delle grandi funzioni organiche
- Miglioramento della mobilità articolare
- Miglioramento della funzionalità muscolare e della sua plasticità
- Miglioramento e controllo delle funzioni cardio-respiratorie

### **Elementi di ginnastica educativa ed equilibrio posturale e dinamico**

- Coordinazione generale lateralizzazione e rilassamento
- Apprezzamento delle distanze e delle traiettorie
- coordinazione neuro-muscolare generale semplice, combinata e complessa sia a corpo libero e con attrezzi codificati e di fortuna;
- tonicità muscolare generale isotonica ed isometrica per ampi distretti a carico naturale;
- flessibilità antero-posteriore e laterale dx e sx della rachide e degli arti;
- stretching: tecniche di allungamento muscolare e elasticizzazione dei legamenti e dei tendini;
- esecuzione individuale, a coppie ed a gruppi di combinazioni ginnastiche con schemi fissi, di libera ideazione a corpo libero e con attrezzi codificati e di fortuna;

### **Giochi sportivi individuali e di squadra:**

- Pallavolo: regole, tecniche e pratica di gioco
- Pallacanestro: regole, tecnica e pratica di gioco
- Atletica: corsa di resistenza - corsa veloce, corsa ad ostacoli, staffetta - salti getto del peso - lancio del disco

### **Consolidamento del carattere**

- Consolidamento e sviluppo della socialità e della collaborazione
- Consolidamento e sviluppo del senso civico e del rispetto delle regole

### **Elementi di teoria**

- le olimpiadi nella storia, antiche e moderne
- il doping;
- apparato scheletrico-muscolare-cardiocircolatorio
- pronto soccorso
- educazione alimentare

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

## **Secondo Anno**

Presentazione ed approfondimento delle finalità e delle caratteristiche programmatiche proprie delle attività motorie, loro utilità in ordine alla salute ed alle esigenze psico-fisiche.

### **Potenziamento fisiologico generale**

- Rielaborazione degli schemi motori di base
- Miglioramento delle grandi funzioni organiche
- Miglioramento della mobilità articolare
- Miglioramento della funzionalità muscolare e della sua plasticità
- Miglioramento e controllo delle funzioni cardio-respiratorie

### **Elementi di ginnastica educativa ed equilibrio posturale e dinamico**

- Coordinazione generale lateralizzazione e rilassamento
- Apprezzamento delle distanze e delle traiettorie
- coordinazione neuro-muscolare generale semplice, combinata e complessa sia a corpo libero e con attrezzi codificati e di fortuna;
- tonicità muscolare generale isotonica ed isometrica per ampi distretti a carico naturale;
- flessibilità antero-posteriore e laterale dx e sx della rachide e degli arti;
- stretching: tecniche di allungamento muscolare e elasticizzazione dei legamenti e dei tendini;
- esecuzione individuale, a coppie ed a gruppi di combinazioni ginnastiche con schemi fissi, di libera ideazione a corpo libero e con attrezzi codificati e di fortuna;

### **Giochi sportivi individuali e di squadra:**

- Pallavolo: regole, tecniche e pratica di gioco
- Pallacanestro: regole, tecnica e pratica di gioco
- Atletica: corsa di resistenza - corsa veloce, corsa ad ostacoli, staffetta - salti getto del peso - lancio del disco

### **Consolidamento del carattere**

- Consolidamento e sviluppo della socialità e della collaborazione
- Consolidamento e sviluppo del senso civico e del rispetto delle regole

### **Elementi di teoria**

- le olimpiadi nella storia, antiche e moderne
- il doping;
- apparato scheletrico-muscolare-cardiocircolatorio
- pronto soccorso
- educazione alimentare

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

Terzo Anno

Presentazione ed approfondimento delle finalità e delle caratteristiche programmatiche proprie delle attività motorie, loro utilità in ordine alla salute ed alle esigenze psico-fisiche.

## **Potenziamento fisiologico generale**

- Rielaborazione degli schemi motori di base
- Miglioramento delle grandi funzioni organiche
- Miglioramento della mobilità articolare
- Miglioramento della funzionalità muscolare e della sua plasticità
- Miglioramento e controllo delle funzioni cardio-respiratorie

## **Elementi di ginnastica educativa ed equilibrio posturale e dinamico**

- Coordinazione generale lateralizzazione e rilassamento
- Apprezzamento delle distanze e delle traiettorie
- coordinazione neuro-muscolare generale semplice, combinata e complessa sia a corpo libero e con attrezzi codificati e di fortuna;
- tonicità muscolare generale isotonica ed isometrica per ampi distretti a carico naturale;
- flessibilità antero-posteriore e laterale dx e sx della rachide e degli arti;
- stretching: tecniche di allungamento muscolare e elasticizzazione dei legamenti e dei tendini;
- esecuzione individuale, a coppie ed a gruppi di combinazioni ginnastiche con schemi fissi, di libera ideazione a corpo libero e con attrezzi codificati e di fortuna;

## **Giochi sportivi individuali e di squadra:**

- Pallavolo: regole, tecniche e pratica di gioco
- Pallacanestro: regole, tecnica e pratica di gioco
- Atletica: corsa di resistenza - corsa veloce, corsa ad ostacoli, staffetta - salti getto del peso - lancio del disco

## **Consolidamento del carattere**

- Consolidamento e sviluppo della socialità e della collaborazione
- Consolidamento e sviluppo del senso civico e del rispetto delle regole

## **Elementi di teoria**

- le olimpiadi nella storia, antiche e moderne
- il doping;
- apparato scheletrico-muscolare-cardiocircolatorio
- pronto soccorso
- educazione alimentare

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

## **Quarto Anno**

Presentazione ed approfondimento delle finalità e delle caratteristiche programmatiche proprie delle attività motorie, loro utilità in ordine alla salute ed alle esigenze psico-fisiche.

### **Potenziamento fisiologico generale**

- Rielaborazione degli schemi motori di base
- Miglioramento delle grandi funzioni organiche
- Miglioramento della mobilità articolare
- Miglioramento della funzionalità muscolare e della sua plasticità
- Miglioramento e controllo delle funzioni cardio-respiratorie

### **Elementi di ginnastica educativa ed equilibrio posturale e dinamico**

- Coordinazione generale lateralizzazione e rilassamento
- Apprezzamento delle distanze e delle traiettorie
- coordinazione neuro-muscolare generale semplice, combinata e complessa sia a corpo libero e con attrezzi codificati e di fortuna;
- tonicità muscolare generale isotonica ed isometrica per ampi distretti a carico naturale;
- flessibilità antero-posteriore e laterale dx e sx della rachide e degli arti;
- stretching: tecniche di allungamento muscolare e elasticizzazione dei legamenti e dei tendini;
- esecuzione individuale, a coppie ed a gruppi di combinazioni ginnastiche con schemi fissi, di libera ideazione a corpo libero e con attrezzi codificati e di fortuna;

### **Giochi sportivi individuali e di squadra:**

- Pallavolo: regole, tecniche e pratica di gioco
- Pallacanestro: regole, tecnica e pratica di gioco
- Atletica: corsa di resistenza - corsa veloce, corsa ad ostacoli, staffetta - salti getto del peso - lancio del disco

### **Consolidamento del carattere**

- Consolidamento e sviluppo della socialità e della collaborazione
- Consolidamento e sviluppo del senso civico e del rispetto delle regole

### **Elementi di teoria**

- le olimpiadi nella storia, antiche e moderne
- il doping;
- apparato scheletrico-muscolare-cardiocircolatorio
- pronto soccorso
- educazione alimentare

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

## **Quinto Anno**

Presentazione ed approfondimento delle finalità e delle caratteristiche programmatiche proprie delle attività motorie, loro utilità in ordine alla salute ed alle esigenze psico-fisiche.

### **Potenziamento fisiologico generale**

- Rielaborazione degli schemi motori di base
- Miglioramento delle grandi funzioni organiche
- Miglioramento della mobilità articolare
- Miglioramento della funzionalità muscolare e della sua plasticità
- Miglioramento e controllo delle funzioni cardio-respiratorie

### **Elementi di ginnastica educativa ed equilibrio posturale e dinamico**

- Coordinazione generale lateralizzazione e rilassamento
- Apprezzamento delle distanze e delle traiettorie
- coordinazione neuro-muscolare generale semplice, combinata e complessa sia a corpo libero e con attrezzi codificati e di fortuna;
- tonicità muscolare generale isotonica ed isometrica per ampi distretti a carico naturale;
- flessibilità antero-posteriore e laterale dx e sx della rachide e degli arti;
- stretching: tecniche di allungamento muscolare e elasticizzazione dei legamenti e dei tendini;
- esecuzione individuale, a coppie ed a gruppi di combinazioni ginnastiche con schemi fissi, di libera ideazione a corpo libero e con attrezzi codificati e di fortuna;

### **Giochi sportivi individuali e di squadra:**

- Pallavolo: regole, tecniche e pratica di gioco
- Pallacanestro: regole, tecnica e pratica di gioco
- Atletica: corsa di resistenza - corsa veloce, corsa ad ostacoli, staffetta - salti getto del peso - lancio del disco

### **Consolidamento del carattere**

- Consolidamento e sviluppo della socialità e della collaborazione
- Consolidamento e sviluppo del senso civico e del rispetto delle regole

### **Elementi di teoria**

- le olimpiadi nella storia, antiche e moderne
- il doping;
- apparato scheletrico-muscolare-cardiocircolatorio
- pronto soccorso
- educazione alimentare