

# Liceo Scientifico Artistico Serpieri

---

Anno scolastico 2019/ 2020

## PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE:** 4A Liceo Scientifico
- **MATERIA:** Scienze Motorie e Sportive
- **DOCENTE:** Belluzzi Enrico

### **Capacità condizionali:**

Capacità Condizionali: Forza, Resistenza e Velocità.

La Forza: esercizi statici – dinamici – di stiramento, opposizione e resistenza.

Circuit Training con esercizi per gli arti inferiori e superiori. Core stability (esercizi in disequilibrio)

La Resistenza: corsa su breve e media distanza.

La Velocità: esercitazioni e differenza tra velocità e rapidità.

La mobilità articolare: esercizi seguendo il metodo statico e dinamico (stretching).

La Coordinazione: combinazione motoria, esercizi individuali e a coppie, esercizi con piccoli e grandi attrezzi.

### **Capacità coordinative speciali:**

Capacità Coordinative: Equilibrio, Valutazione della traiettoria, Anticipazione del punto di caduta della palla, Orientamento Spazio-Tempo, Lateralità, Coordinazione Oculo-Manuale e Oculo-Podalica, Ritmo, Capacità di Reazione.

### **Giochi di squadra:**

Giochi propedeutici ai giochi di squadra.

Pallavolo – Ultimate – Calcio a cinque - Dodgeball - Touchball

Esercizi di potenziamento della tecnica dei fondamentali di gioco- organizzazione degli schemi di gioco- tattica difensiva e d'attacco

### **Piccoli e Grandi Attrezzi:**

Spalliera: Esercizi di riporto e di potenziamento

Combinazione con la funicella – esercizi di riporto con attrezzi.

### **Metodi e tecniche per il raggiungimento del benessere psicofisico:**

Le fasi della ricerca del tono funzionale – le fasi del riscaldamento motorio nelle discipline sportive sopraccitate. La tecnica dello stretching: conoscere gli scopi dell'allungamento muscolare.

### **Correlazione con altri saperi:**

Sport e benessere.

Forza: Massimale, Veloce e Resistente. Fattori che determinano la Forza.

Parametri per determinare su quale tipo di forza migliorare.

Resistenza: Generale e Speciale. Classificazione in base alla durata dell'esercitazione.

Velocità: differenza tra Rapidità e Velocità. Elementi in rapporto alla velocità.

Miglioramento corsa veloce: tecnica di corsa, allunghi, prove a ritmo, skip, doppio impulso.

Sport e Cinema: visione dei Film “Eddie the eagle” consigliato durante DAD.

Rimini 30 Maggio 2020

Il docente

Enrico Belluzzi

