

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Contenuti affrontati nell'arco dell'anno scolastico 2024/2025

1) Potenziamento fisiologico

2) Pratica sportiva

3) Contenuti teorici

1) Potenziamento fisiologico attraverso l'allenamento alla:

- Forza: lanci palla medica, salti, esercizi a corpo libero, esercizi a terra con l'ausilio dei tappeti, esercitazione sotto forma di stazioni
 -
 - Resistenza: corsa nelle sue varianti, a ritmo continuo con variazioni di ritmo con l'utilizzazione della ginnastica aerobica – pre-atletica, esercitazione sotto forma di circuito
 - Velocità: corsa, salti, saltelli, balzi.
 - Flessibilità e Mobilità: flessioni, piegamenti, torsioni, circonduzioni, inclinazioni.
- Tutti gli esercizi sono stati eseguiti individualmente.

2) Pratica sportiva (L'attività è stata fortemente condizionata dallo spazio ridotto a disposizione e insufficiente in taluni casi)

Finalizzata al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali con l'ausilio di:

- piccoli attrezzi: funicella, conetti, cerchi, palloni di spugna, palle mediche, palle per il getto del peso, pesetti, racchette da beach tennis, racchette ping-pong

- grandi attrezzi: tappeti, canestri, spalliera svedese, step, conetti, bastoni, porte da calcio, rete pallavolo.

Attraverso le seguenti attività:

- Giochi sport adattati per la pallavolo (fondamentali individuali e di squadra);
- Giochi sport adattati per il Calcetto;
- Scacchi(fondamentali individuali);
- Dama (fondamentali individuali);
- Ping Pong
- Ginnastica aerobica (circuiti motori);

3) Teoria

- Conoscenze essenziali dei regolamenti tecnici degli sport trattati;
- circuit training;
- terminologia scienze motorie;
- le capacità motorie - Coordinative e condizionali;

Cagliari, 07/06/2025

Il docente

Ruggero Ruggeri