

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE 5 O

Docente: Pozar Barbara

Supplente: Favretto Stefania

TEORICO

CENNO STORICO

- ATTIVITA' SPORTIVA DALLA PREISTORIA FINO ALLE ORIGINI DELLE CIVILTÀ
- I GRECI: I PRIMI VERI SPORTIVI CON IL CULTO DEL CORPO
- ROMANI DA PARTECIPANTI ALLE DISCIPLINE SPORTIVE A SPETTATORI

APPARATO LOCOMOTORE

- CENNI SULLE COMPONENTI ATTIVE, PASSIVE E FUNZIONALI

APPARATO SCHELETRICO

- OSSA: TIPOLOGIA E LORO DIFFERENZE
- POSIZIONE ANATOMICA DELLE OSSA DEL CORPO
- COLONNA VERTEBRALE E SUE CURVATURE

APPARATO ARTICOLARE

- FUNZIONE E STRUTTURA DELLE ARTICOLAZIONI
- DIVERSI TIPI DI ARTICOLAZIONI MOBILI

PARAMORFISMI E DISMORFISMI

- DIFFERENZA TRA PARAMORFISMO E DISMORFISMO
- PARAMORFISMI DELLA COLONNA
- PARAMORFISMI DEGLI ARTI INFERIORI
- SCAPOLE ALATE

CENNI SUL SISTEMA MUSCOLARE

PRATICO

ESERCITAZIONI A CORPO LIBERO

- MIGLIORARE LA FUNZIONE CARDIO-RESPIRATORIA
- TONIFICAZIONE DEI MUSCOLI DEGLI ARTI INFERIORI E SUPERIORI
- TONIFICAZIONE E MOBILITAZIONE DEL TRONCO
- MIGLIORARE LA MOBILITA' ARTICOLARE
- ALLUNGAMENTO ARTICOLARE(STRETCHING)

PALLAVOLO

Esercitazioni per il consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra:

- PALLEGGIO E BAGHER
- BATTUTA DI SICUREZZA E BATTUTA DALL'ALTO
- SIMULAZIONE DI PARTITA

PALLACANESTRO

Esercitazioni per il consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra:

- PALLEGGIO DA FERMO E IN CORSA
- PASSAGGIO A DUE MANI
- ESERCITAZIONI DI TIRO PIAZZATO E TERZO TEMPO
- ESERCITAZIONI DI ATTACCO E DIFESA A UOMO
- SIMULAZIONE DI PARTITA

CALCIO

Esercitazioni per il consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra:

- CONTROLLO PALLA
- PASSAGGI A TERRA E AL VOLO
- CALCI DI RIGORE

ATLETICA

- ANDATURE
- SALTO IN LUNGO

Il docente
Prof.ssa Favretto Stefania

