

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe: 5 Q Anno scolastico 2015/2016

Docente Iacuaniello Teresa

TEORICO

Il sistema muscolare:

- proprietà, struttura, morfologia ,
- il muscolo scheletrico
- classificazione per l'azione svolta, per il movimento che determinano e per il tipo d'inserzione sulle superfici ossee.
- Caratteristiche delle fibre muscolari
- Tipi contrazione e meccanismi energetici
- I muscoli del corpo: testa, tronco arti superiori ed inferiori.

Traumi e norme di primo soccorso:

- apparato scheletrico
- apparato articolare
- sistema muscolare e tendineo

PRATICO

ESERCITAZIONI A CORPO LIBERO E CON CARICO AGGIUNTIVO PER:

- Migliorare la funzione cardio-respiratoria.
- Potenziare i muscoli addominali e dorsali.
- Tonificare i muscoli degli arti inferiori e superiori.
- Migliorare la scioltezza e la mobilità articolare.
- L'allungamento muscolare (stretching)
- Esercizi e test di: velocità e forza

PALLAVOLO

Esercitazioni per il consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra:

- Palleggio e bagher frontali e laterali.
- Schiacciata e pallonetto.
- Servizio di sicurezza a tennis.
- Ricezione a W lunga e a semicerchio.
- Schemi di attacco
- Gioco dal 4 contro 4 al 6 contro 6.

Mini tornei di tennis-tavolo

Gli alunni

Il docente
Prof.ssa Teresa Iacuaniello