

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. TOSTI GRAZIANO

Classe 4° M

## CONTENUTI

Esercitazioni pratiche:

Puntuale partecipazione e attenzione alle attività proposte;  
eserc.ni di corsa lenta a carico naturale con durata diversa, curando la tecnica di corsa;  
eserc.ni per l'assunzione di posture corrette;  
eserc.ni di miglioramento della resistenza organica generale;  
eserc.ni di corsa veloce a carico naturale con intensità diversa;  
eserc.ni di miglioramento della velocità dei movimenti nell'esecuzione ginnica;  
eserc.ni di allungamento muscolare e di flessibilità articolare;  
eserc.ni di miglioramento della forza dei grandi gruppi muscolari ( addominali, dorsali, cingolo scapolo-omerale, arti superiori ed inferiori);  
eserc.ni di affinamento degli schemi motori e di acquisizione di nuovi;  
eserc.ni in circuito, con andature coordinative varie e con ritmi diversi;  
eserc.ni di destrezza motoria;  
eserc.ni finalizzate all'apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra, di alcuni giochi sportivi (pallacanestro, pallavolo, volano e calcio a 5);  
eserc.ni finalizzate alla conoscenza di alcune specialità dell'atletica leggera (corsa veloce);  
compiti di arbitraggio.  
Rispetto delle principali norme igienico-sanitarie. Prevenzione degli infortuni e acquisizione di corretti stili comportamentali. Cenni sulla fisiologia di alcuni dei grandi apparati/sistemi (cardio-circolatorio, muscolo-scheletrico). Con il necessario cambio di didattica (dal 5 marzo a fine anno scolastico), alcuni contenuti sopra indicati sono stati sviluppati solo in parte. Attraverso le lezioni online, sono stati approfonditi altri argomenti teorici, quali: apparato respiratorio, equilibrio e propriocezione, flessibilità e stretching, proprietà del tessuto muscolare, localizzazione e funzione della muscolatura addominale e degli arti inferiori.