

## **1 H Scienze Motorie e Sportive.** Programmi svolti A.S. 2023-2024

**Potenziamento fisiologico,** Endurance: corsa lenta con rilevamento bpm da sforzo, concetto di lavoro aerobico, tecnici con correzioni eseguiti in forma semplice e abbinati a scatti brevi, stretching con riallineamento posturale,. Elementi di forza e di coordinazione. Test di Endurance eseguiti in graduazione di difficoltà: 20' corsa lenta (prima fase); variazioni di ritmo: 3 moduli da 200 mt. corsa lenta e uno scatto di 60 mt. circa di corsa veloce al 60%. (seconda fase) e Test di Cooper (M) o Test dei 1000 mt. (F)

**Educativa:** floor work: mobilità articolare al suolo e core training, plank, affondi, elementi dinamici: galoppi con recuperi attivi, corsa indietro, scatti sulla diagonale. Percorso misto di destrezza, agilità e coordinazione occhio-piede. Trave, scavalcamenti in appoggio, slalom, ostacoli, mattonelle oculo-podaliche e tiro a canestro. Esecuzione a tempo e ad errori. (Verifica)

**Atletica:** tecnici della corsa, preatletici abbinati a scatti, galoppi, elementi di orientamento spaziale e di rapidità di reazione, partenze veloci da posizioni varie: posizione seduta, in piedi e di spalle. Elementi di coordinazione e di rinforzo della caviglia con gli ostacolini. Velocità, preparazione e test sui 60 mt. cronometrati.

**Giochi sportivi:** Pallavolo, esercizi di posizionamento sotto palla, corretta postura nel bagher. Lanci a coppie con ricezione, palleggi individuali con avanzamenti. Elementi di spazialità in campo e di tattica. Partite su perimetro ridotto (Verifica).

**Piccoli attrezzi:** funicella, impostazione della postura nei salti, salto semplice a piedi uniti con giro normale della fune. Esercitazione su due tipi di salto, alternanza di esecuzione continua e interrotta dei due salti principali. Esercizi di riporto e di "scarico" al suolo. Esercitazione nei quattro tipi di salto studiati. Giri della fune sul piano sagittale e trasverso. Sequenza strutturata. Facoltativi: inverso e incrociato e doppio salto. (verifica).

**Teoria:** indicatori del lavoro muscolare: range dei bpm del lavoro aerobico e anaerobico. L'Adolescenza, cambiamenti fisici e psicologici dell'"età incerta" , star bene con se stessi, sport e benessere, motricità in sicurezza. il fair play, concetti generali e decalogo del fair play. (Verifica scritta). Concetto di salute dinamica, gli elementi costitutivi della salute, mantenimento del benessere. I rischi della sedentarietà. L'ipocinesia e l'ipotrofia, effetti dell'ipocinesi sui vari organi e apparati. La sicurezza, in palestra e negli spogliatoi. (Verifica teorica con test eseguito con i moduli di Google ).

Foggia 5 Giugno 2024

La Docente  
Maria Adele Longo