

I.S.I. FERMI LUCCA

Programma di scienze motorie e sportive

Anno scolastico 2017/2018

Esercizi di coordinazione neuromotoria eseguiti con o senza attrezzi, esercizi di mobilizzazione articolare per il rachide e le principali articolazioni, esercizi di allungamento, di velocizzazione e di elasticità tendineo-muscolare, esercizi di respirazione, esercizi di abilità o destrezza con l'uso del materasso e del materassino, esercizi di tonificazione cardiovascolare e muscolare in genere.

Giochi sportivi:

- tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della pallavolo: il servizio di sicurezza e dall'alto a fini tattici, il bagher di ricezione e di difesa, il palleggio d'alzata, la schiacciata con la palla alta, tesa e veloce, il muro a 1 e a 2, il pallonetto e l'autocopertura, schemi di gioco di attacco e difesa con ruoli definiti e scambi di posizione relativi, regolamento.
- Tecnica esecutiva dei fondamentali individuali e di squadra del calcio e del calcetto: abilità di conduzione a terra della palla con l'uso dei due arti inferiori, controllo e passaggio veloce di prima intenzione, il tiro da fermo piazzato, il tiro in corsa di prima intenzione da terra e aereo, il colpo di testa, tecnica del portiere, schemi e tattica di gioco a zona e a uomo, regolamento.
- Tecnica esecutiva dei fondamentali individuali e di squadra della pallacanestro: il palleggio di destro e di sinistro, il passaggio alto, al petto e di rimbalzo a terra, il terzo tempo, il tiro da fermo e in sospensione, il rimbalzo, tattica di squadra con difesa a uomo e a zona, regolamento.
- Conoscenza dei fondamentali del tennis tavolo (ping-pong): il palleggio di dritto e di rovescio, il servizio, la schiacciata in "topspin" e risposta di recupero difensivo, tecnica e tattica nel gioco singolo e doppio, regolamento.
- Tecnica a fini di abilità del calcio balilla nel gioco singolo e doppio, regolamento essenziale

Atletica leggera:

- Cenni o richiami alle specialità di atletica leggera: corsa campestre, corsa veloce su varie distanze, corsa prolungata di mezzo fondo, salto in alto e in lungo, getto del peso e lancio del disco, staffetta, regolamenti essenziali.

Nuoto e pallanuoto: la tecnica nei vari stili di nuoto, elementi tecnico tattici nel pallanuoto.

Nozioni teoriche:

- Per quanto riguarda la parte teorica della materia, si richiede la conoscenza delle semplici nozioni e informazioni con adeguata capacità espositiva, relative all'attività pratiche sopradescritte, anche con riferimenti storico-culturali ai principali sport, elementi riguardanti l'apparato scheletrico, tendineo muscolare e cardio-vascolare,

oltre ad aspetti generali d'igiene personale alimentare di educazione ambientale e di pronto soccorso

Mutigliano/..../.....

Docente: Soroceanu Maria Cristina