

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2017/2018
CLASSE III A

Prof.ssa Gianna Rita Niola

Cenni di anatomia dell'apparato scheletrico e muscolare.

I Sistemi energetici:

Il sistema anaerobico alattacido

Il sistema anaerobico lattacido

Il sistema aerobico

La classificazione degli sport relativa ai sistemi energetici utilizzati.

Il principi dell'allenamento sportivo

Le capacità motorie:

le capacità condizionali

le capacità coordinative

le abilità motorie

la forza

la resistenza

la velocità

I regimi di contrazione muscolare

Contrazione Isotonica

Contrazione Isometrica

Contrazione Concentrica

Contrazione Eccentrica

Contrazione pliometrica

Contrazione auxotonica

Esercizi corpo libero di carattere generale, ginnastica educativa.

Esercizi di mobilità articolare e di flessibilità.

Esercizi di allungamento muscolare.

Tecnica dello stretching e effetti di questo sulla muscolatura.

Esercizi di tonificazione muscolare.

Metodologie di allenamento della forza.

Metodologie di allenamento della resistenza organica generale.

Metodologie di allenamento della velocità.

Esercizi di coordinazione.

Esercizi di sensibilizzazione ritmica.

Combinazione e associazione dei movimenti.

La pallavolo, tecnica e regole di gioco.

Il basket, tecnica e regole di gioco.

Il badminton, tecnica e regole di gioco.

Il potenziamento in circuito.

Il nuoto: tecnica dello stile libero, dorso, rana e delfino.

La pallanuoto

La ginnastica in acqua.

Oristano, 8 maggio 2018

prof.ssa Gianna Rita Niola

Gli studenti: