

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Paola Straccialini

Libro di testo: Educare al movimento Dea Scuola. Fiorini, Coretti Lovecchio, Bocchi.

PARTE PRATICA

- Potenziamento fisiologico: esercitazioni per lo sviluppo delle qualità motorie di base condizionali (forza, resistenza, velocità mobilità) e coordinative; esercitazioni di stretching; andature preatletiche; esecuzione di alcuni tipi di lavoro a circuito e percorsi.
- Agilità e destrezza; situazioni di lavoro per la corsa di resistenza, velocità di corsa con cambio di direzione;
- Esercitazioni a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi: cerchi, funicelle, palle, step, spalliera.
- Attività sportive di squadra (partite di pallavolo, pallacanestro e calcetto): inserite, a discrezione del docente, nella seconda parte della lezione, sono state un valido mezzo per sviluppare abilità tecniche e tattiche nei diversi giochi sportivi, potenziare e consolidare l'aspetto relazionale della persona, la capacità di collaborare, conoscere e rispettare le regole, sapersi gestire autonomamente, saper eventualmente arbitrare e capire le dinamiche del gioco di squadra.
- Attività sportiva specifica (Pallavolo): i fondamentali del gioco inseriti nella partita regolamentare.
- Attività sportiva specifica (Pallacanestro): i fondamentali individuali (passaggio, palleggio, tiri da fermo e terzo tempo); gioco tre contro tre.
- Salute e sicurezza: esercizi di stretching, riscaldamento muscolare e ginnastica posturale.

PARTE TEORICA

- Capacità e abilità coordinative. Capacità condizionali e allenamento.
- La sana alimentazione. Alimentazione e nutrizione. I nutrienti. I vari fabbisogni dell'organismo. Il fabbisogno energetico: i glucidi e i lipidi. Il fabbisogno plastico, bioregolatore, idrico. Il metabolismo energetico. La composizione corporea. Una dieta equilibrata.

Giulianova, li 07/06/2024

Firma

Prof.ssa Paola Straccialini

