

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "L. da Vinci" Fasano (BR)	
	PROGRAMMA A.S. 2023-2024	

Disciplina: Scienze Motorie Sportive

Classe: IV Sezione: A Indirizzo: Liceo Classico

Docente: Argese Domenica

Testi: "Più che sportivo" P.L. Del Nista- J. Parker- A. Tasselli ed. G. D'Anna

CONTENUTI

PARTE PRATICA

1) Potenziamiento fisiologico

- a- Esercizi per il miglioramento della funzione cardio-respiratoria
- b- Esercizi per il miglioramento della tonicità e forza muscolare
- c- Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare

2) Consolidamento degli schemi motori di base

- a- Esercizi di equilibrio statico e dinamico
- b- Esercizi di coordinazione generale e segmentaria
- c- Esercizi ai grandi e piccoli attrezzi (spalliera, asse di equilibrio)

3) Conoscenza e pratica delle attività sportive

- a- Principali specialità dell'atletica leggera: corsa veloce, corsa di resistenza, salto in alto, salto in lungo, getto del peso

4) Consolidamento del carattere e del senso civico

- a- Organizzazione di giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, badminton

PARTE TEORICA

1) Fisiologia dei meccanismi che regolano il movimento

- a- Apparato respiratorio
- b- Apparato cardio-circolatorio
- c- Apparato muscolare con cenni al SNC

Fasano, 07/06/2024

Il docente
Domenica Argese