

## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2020/2021

CLASSE 4AMM

Insegnante SARTORI MARCO ALBERTO

Libro di testo adottato: L'A B C DELLE SCIENZE MOTORIE E DELL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Altri materiali: Video, link, documenti, schede caricate su classroom

### PROGRAMMAZIONE SVOLTA

*(Oltre ai contenuti, eventualmente indicare i riferimenti al libro di testo/altri testi o altri materiali utilizzati)*

#### MODULO 0. SICUREZZA

Contenuti
1. Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza.



#### MODULO 1. POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E CAPACITÀ MOTORIE DI BASE

Contenuti
1. Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata.
2. Esercizi di potenziamento generale per lo sviluppo delle capacità motorie.
3. Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della forza muscolare, prova di circuit-training



#### MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

Contenuti
1. Andature di preatletismo generale
2. Esercizi specifici per il miglioramento della forza esplosiva, della velocità e della resistenza.
3. Tecnica e didattica del salto in lungo;
4. Tecnica e didattica delle discipline proposte.



#### MODULO 3 GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
1. Fondamentali di pallavolo: il muro, la schiacciata, la battuta dall'alto.



#### MODULO 4 SPORT INDIVIDUALI

Contenuti
-----------

## MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA

### Contenuti

1. Teoria del movimento (capacità coordinative e condizionali);
2. I meccanismi energetici;
3. Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e le metodiche di allenamento;
4. La mobilità articolare e le metodiche di allenamento;
5. Il doping;
6. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.
7. Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte;
8. Teoria e regolamento delle discipline degli sport di squadra proposti.

L'insegnante

Marco Alberto Sartori