

Programma Scienze Motorie
Classe IIIE
Docente : Giuseppina Calcagnile

Libro di testo: *Educare al movimento*
G.Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Lovecchio
DeAScuola

Le abilità motorie e sportive le capacità motorie
Le fasi dell'apprendimento motorio
I test motori:
-flessibilità del busto
- funicella

l'apparato loco-motorio
i muscoli: relazione tra forma, funzione e movimento
le unità motorie e i vari tipi di contrazione muscolare: concentrica, eccentrica, isometrica
Metodi di allenamento a corpo libero e con gli attrezzi.
Metodo ad intervalli e continuo
La Sala fitness: incontro con un tecnico della sala Fitness (M2 sport) : il lavoro isotonico

Studio di alcuni muscoli, capo di origine, inserzione, funzione, allenamento ed allungamento Bicipite, Gran pettorale, quadricipite, la cuffia dei rotatori, gastrocnemio, soleo.

Camposcuola: Atletica leggera
La partenza nella corsa veloce
Esercizi di reazione e accelerazione
Prove di velocità 80- 100m
La staffetta
Salto in lungo: da fermo e con rincorsa

Parallele: elementi

Pallacanestro: fondamentali e gioco
Incontro nell'ambito del PCTO delle diverse Figure e competenze che operano nell'ambito di una squadra
Pallacanestro di serie A: Magnolia Basket Campobasso.
Pallavolo: fondamentali e partita

Sport e disabilità: le paralimpiadi
Seminario: la pallacanestro in carrozzina, incontro con tecnici e atleti della Teramo Pallacanestro di serie A

CONI ed organismi sportivi

Campobasso, 12-06-2023

Il docente



