

Scienze Motorie

Docente: MASSARI TAMARA

Il programma è stato svolto in modo cadenzato e suddiviso in macro unità didattiche. La classe non ha avuto una continuità didattica nel secondo pentamestre

**PRIMO TRIMESTRE:**

Obiettivi: Potenziamento fisiologico, miglioramento della funzione cardiocircolatoria e respiratoria. Rielaborazione degli schemi motori di base. Consolidamento del carattere. Elasticità, tonicità muscolare, Velocità.

Contenuti: corsa veloce, corsa di resistenza a ritmo e a tempo crescente. Esercizi di respirazione, potenziamento generale a corpo libero, con piccoli, grandi e attrezzi occasionali. Esercizi di mobilizzazione. Attività motorie in cui si realizzano rapporti non abituali del corpo con lo spazio. Rappresentazioni interiori di situazioni dinamiche, percezione spazio-temporale. Esercizi di equilibrio, agilità e destrezza. Esercizi di coordinazione oculo manuale. Potenziamento generale.

Teoria: Formula di Karvonen e concetto di soglia aerobica e anaerobica, capacità condizionali, allenamento in generale e allenamento della velocità in particolare.

Valutazioni: Pratica Partenza dai blocchi tecnica teorico e pratica.

Teoria: Per gli esonerati dalla pratica studio della tecnica della partenza dai blocchi e muscoli della gamba propriamente detta e del piede. Relazione sulla carne coltivata

**SECONDO PENTAMESTRE:**

Obiettivi: Migliorare le abilità motorie, acquisire la capacità di eseguire gesti tecnici

Contenuti: Potenziamento tronco e arti inferiori e superiori.. Avviamento allo sport: atletica leggera, corsa di resistenza. Esercizi di allungamento globale studio dei compensi e retrazioni muscolari .Coordinazione generale: salti e saltelli a ritmo alla funicella, percorsi di destrezza: Esercizi coordinativi in statica e in movimento.

Valutazione:

Pratica: Percorso attrezzato per la coordinazione, destrezza e velocità. Valutazione su 20 minuti di corsa eseguiti ad andatura autonoma

Teoria Alimentazione e comparazione dei diversi stili alimentari Onnivoro, vegetariano, vegano

Roma 30 Maggio 2024

Prof.ssa Massari Tamara