

ISTITUTO PARITARIO

“A.MANZONI”

AFM

SAN GIORGIO A CREMANO (NA)

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE A.S. 2022/2023

PROF. MATTEO REGA

CLASSE: 5° A

CAPACITA' CONDIZIONALI E ALLENAMENTO

Le capacità condizionali

L'allenamento sportivo:

definizione e concetto

concetto di carico allenante

il sovrallenamento:

i principi e le fasi dell'allenamento

il riscaldamento

i principi applicativi:

i mezzi e i momenti dell'allenamento

allenamento al femminile

LA FORZA:

definizione e classificazione

i regimi di contrazione

le esercitazioni

i metodi di allenamento

i principi dell'allenamento della forza

LA VELOCITA'

Definizione e classificazione

I metodi di allenamento

I principi dell'allenamento della velocità

LA RESISTENZA

Definizione e classificazione

I fattori della resistenza

I metodi di allenamento continui

I metodi di allenamento interrotti da pause

I principi e gli effetti dell'allenamento della resistenza

LA FLESSIBILITA'

Definizione e classificazione

La flessibilità attiva

La flessibilità passiva

I principi di allenamento della flessibilità

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

Lo sport, le regole e il fairplay

La pratica degli sport di squadra e individuali, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. È importante sperimentare nello sport i diversi ruoli e le diverse e relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.

Salute, benessere, sicurezza

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di primo soccorso in situazioni di necessità. Conoscerà gli effetti benefici del percorso di preparazione fisica negli sport di squadra. Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente