

4H Scienze Motorie e Sportive. Programmi svolti A.S. 2024-2025

Potenziamento fisiologico, Endurance: corsa lenta con rilevamento bpm da sforzo, richiami sul concetto di lavoro aerobico, tecnici con correzioni eseguiti in forma semplice, coordinata ed abbinati a scatti brevi, stretching con riallineamento posturale, Test di Endurance eseguiti in graduazione di difficoltà: 20' corsa lenta (prima fase); variazioni di ritmo: 3 moduli da 200 mt. corsa lenta e uno scatto di 60 mt. circa di corsa veloce al 60%. (seconda fase) e Test di Cooper(Verifica). Floor work: stretching a terra per le anche e il rachide abbinato a respirazione elementi di allungamento della catena posteriore, core training.

Giochi Sportivi, Calciotto, pallavolo, partite.

Grandi attrezzi: parallele, riscaldamento specifico, elementi tecnici e di forza all'attrezzo, difficoltà ed elementi figurati. Sequenza completa. Elementi facoltativi (Verifica)

Orienteering: progetto sportivo e di PCTO sullo sport Orientamento abbinato al viaggio d'Istruzione a Policoro nel mese di Aprile e

Atletica: tecnici della corsa in forma coordinata. Preatletici abbinati a scatti, galoppi, elementi di orientamento spaziale e di rapidità di reazione. Salto in alto, propedeutici per le varie fasi: per la fase di caduta, prove di rincorsa curva, rincorsa e stacco verticale, stacchi su ostacolini. Prove di salto completo. Studio analitico delle quattro fasi del salto. (Verifica).

Teoria: L'apparato locomotore, lo scheletro, tipi di ossa, funzione del calcio, componenti e caratteristiche dell'osso, classificazione delle cellule ossee, anatomia dello scheletro assiale nelle sue varie parti: capo, tronco e arti. Patologie ossee: osteoporosi e artrosi, ossa particolari: il sacro, l'osso temporale, strutture particolari: il piede, il movimento di respirazione primaria. Anatomia e fisiologia del tessuto muscolare, la contrazione m., classificazione dei muscoli scheletrici, vari tipi di contrazione, fibre bianche e rosse, concetto di sinergia muscolare. Le articolazioni, diartrosi e sinartrosi, componenti delle diartrosi. Primo soccorso, codice comportamentale, classificazione degli infortuni, la posizione laterale di sicurezza. prevenzione attiva e passiva, le contusioni. le ferite, le emorragie, crampo, contrattura, stiramento e strappo muscolare, tendinopatie, distorsione e lussazione, frattura, lipotimia, arresto cardiaco. Lo shock, il trauma cranico, soffocamento, colpo di calore e assideramento (verifica con test strutturato).

