4G Scienze Motorie e Sportive. Programmi svolti A.S. 2022-2023

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

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).

Grandi Attrezzi: Spalliera, elementi di approccio all'attrezzo, strutturazione di una routine di riscaldamento specifica all'attrezzo. Sequenza strutturata con elementi di forza, acrobatici e figure. (Verifica)

Teoria: I meccanismi energetici, processi anaerobico alattacido, anaerobico lattacido e aerobico, caratteristiche di capacità e potenza, tempi, fonti di alimentazione e sport di riferimento. Concetto di supercompensazione. Riepilogo comparativo delle caratteristiche dei tre meccanismi, il recupero, tempi e modalità, il glicogeno, l'acido lattico, la soglia ventilatoria o aerobico-anaerobica, test di Conconi. (Verifica con test strutturato.) 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. (verifica con test strutturato valido anche per la prova di Educazione Civica).

Foggia 3 Giugno 2023

La Docente
Maria Adele Longo