

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Antonio Gramsci – Edoardo Amaldi”

09013 Carbonia (Ca)

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico: 2022/2023

Classe: 2[^]C Liceo Scientifico

Docente: Andrea De Fraia

Ore settimanali	2 ore
Libro di testo	“più movimento SLIM” (DeA Scuola)

PROGRAMMA:

1) Le capacità condizionali e coordinative:

- Forza: definizione, classificazione, regimi di contrazione
- Resistenza: definizione e classificazioni
- Velocità: definizione, classificazione, concetto di rapidità
- Capacità coordinative: classificazione in generali e speciali, definizioni ed esempi pratici
- I metodi di allenamento delle capacità coordinative e condizionali
- Le capacità motorie all'interno degli sport

2) Il sistema scheletrico:

- Le ossa: funzioni, morfologia e classificazioni
- Scheletro assile: cranio, faccia, cassa toracica, sterno, colonna vertebrale
- Scheletro appendicolare – arto superiore: spalla, braccio, avambraccio, mano
- Scheletro appendicolare – arto inferiore: bacino, coscia, gamba, piede

3) La pallavolo:

- Le regole
- I fondamentali individuali e di squadra
- Le capacità tecniche e tattiche

4) La pallacanestro:

- Le regole
- I fondamentali individuali e di squadra
- Le capacità tecniche e tattiche

5) L'atletica leggera:

- La partenza dai blocchi: regole, posizionamento del blocco, capacità tecniche

6) Una sana alimentazione:

- Gli alimenti: macronutrienti e micronutrienti, funzione e classificazione
- Il metabolismo energetico: basale e totale, il bilancio energetico
- La composizione corporea: massa magra e massa grassa
- Una dieta equilibrata: linee guida L.A.R.N., la piramide alimentare

7) Attività in ambiente naturale:

- Orienteering: regolamento, la carta topografica, la bussola
- Cicloturismo: la mountain bike e le sue componenti principali, gli indumenti
- Trekking: definizione e regole, abbigliamento da utilizzare, classificazione degli itinerari
- Arrampicata sportiva: attrezzatura e regole
- Kayak: imbarcazione e attrezzatura, abbigliamento e regole
- Capacità condizionali e coordinative interessate nelle varie attività

MODULO DI EDUCAZIONE CIVICA:

La segnaletica stradale e le norme di circolazione:

- Regole da seguire a piedi, in bicicletta e su un ciclomotore
- I segnali stradali importanti per il pedone

Luogo e data

Carbonia, 03/06/2023

Docente

Andrea De Fraia


