

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
“Antonio Gramsci - Edoardo Amaldi”, CARBONIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 1^ A Liceo Scientifico Sportivo

Docente: Cinzia Mocci

Anno scolastico 2022/2023

IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ:	<ul style="list-style-type: none">• Principali test d'ingresso per la valutazione della situazione di partenza• Le parti del corpo e i movimenti fondamentali• Le posizioni del corpo nello spazio• Gli schemi motori di base: esercitazioni pratiche• Le capacità motorie generali e speciali
IL SISTEMA SCHELETRICO IL SISTEMA MUSCOLARE	<ul style="list-style-type: none">• Sistema assile e appendicolare• Le ossa del corpo umano: caratteristiche e struttura• Articolazioni e leve• Il Sistema Muscolare: funzione; tipologia e caratteristiche; proprietà; composizione e classificazione• I principali muscoli scheletrici, forma e struttura; origine e inserzione• Esercitazioni pratiche per la tonificazione e allungamento dei principali distretti muscolari• La struttura del muscolo e le fibre muscolari: caratteristiche
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY:	<ul style="list-style-type: none">• La Pallacanestro; la Pallatamburello; la Pallavolo; il Badminton; Calcio a 5; Pallamano• Approfondimento: delle origini storiche; obiettivi; fondamentali di gioco; regolamento; attrezzi utilizzati; campo e tempi di gioco; infrazioni; segni arbitrali.• Esercitazioni pratiche• Propedeutica all'attività sportiva.• Il volteggio• La staffetta ; il getto del peso; la corsa ad ostacoli; il salto in lungo
L'ESPRESSIONE CORPOREA	<ul style="list-style-type: none">• Rope single: ginnastica con l'utilizzo della fune :i salti fondamentali• La spalliera svedese
SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	<ul style="list-style-type: none">• Il concetto di salute• Rischi della sedentarietà: il movimento come prevenzione• Primo soccorso
EDUCAZIONE CIVICA	<ul style="list-style-type: none">• Il Fair Play• I traumi più comuni

Carbonia, 10/06/20223

La docente

