

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Antonio Gramsci – Edoardo Amaldi”

09013 Carbonia (Ca)

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico: 2022/2023

Classe: 1[^]D 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) Le capacità e abilità espressive:

- Le forme del linguaggio: comunicazione verbale e non verbale, emittente e ricevente
- Il linguaggio del corpo: segni e gesti
- La comunicazione sociale
- La comunicazione nello sport

3) 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

4) La pallavolo:

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

5) Il badminton:

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

6) L'atletica leggera:

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

7) Salute, benessere e prevenzione:

- Il metodo pilates: il movimento come prevenzione
- La schiena e l'importanza delle posture
- L'importanza del rinforzo del core

8) 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


