

LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO" DI CAGLIARI
ANNO SCOLASTICO 2021-2022
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 1^C sa
Docente: prof.ssa Antonella Ignazia Floris

PROGRAMMA SVOLTO

PARTE TEORICA

ANATOMIA:

Funzioni e strutture dello scheletro. Classificazione delle ossa.

La colonna vertebrale. Le ossa degli arti superiori e inferiori.

Le articolazioni.

I muscoli del corpo umano. Il tessuto muscolare. Le caratteristiche dei muscoli.

Il muscolo scheletrico, il muscolo cardiaco, i muscoli lisci.

- Definizione di primo soccorso. Cosa si intende per codice comportamentale.

Che cosa fare in caso d' incidente stradale.

La posizione laterale di sicurezza. La posizione antishock.

- Caratteristiche e modalità di intervento dei seguenti traumi:

contusioni, ferite, emorragia nasale, crampo muscolare, contrattura e stiramento muscolare, strappo muscolare, distorsione, lussazione, frattura ossea, perdita di sensi.

SPORT E FAYR PLAY:

- Il linguaggio tecnico specifico.

- La Pallavolo: storia della pallavolo, il campo da gioco, la rete, il gioco, i ruoli, le regole.

I fondamentali individuali: la battuta, il bagher, il palleggio, la schiacciata, il muro. I ruoli.

Il fair play nella pallavolo.

- Atletica leggera: le origini dell' atletica. Le olimpiadi antiche. La nascita delle Olimpiadi moderne.

Le specialità dell' atletica leggera. La staffetta: la 4X100, la 4X400.

- Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.

PARTE PRATICA

CAPACITA' CONDIZIONALI:

VELOCITA'

Esercitazioni di corsa veloce; corsa calciata; corsa rapida a ginocchia alte; esecuzioni ripetute; ripetute veloci; ripetute in situazioni di difficoltà; velocità del gesto tecnico.

FORZA:

- Esercizi di rafforzamento della muscolatura eseguiti a carico naturale, in circuito e con piccoli attrezzi.

RESISTENZA:

- Corsa di resistenza su ritmi personali e su ritmi prestabiliti. Giochi finalizzati al miglioramento della resistenza aerobica.

MOBILITA' ARTICOLARE:

- Esercizi col metodo dinamico per la mobilità del rachide, dell'articolazione scapolo-omeroale, coxo-femorale e della caviglia (circondazioni, slanci, spinte, flessioni ecc.); esercizi col metodo statico (stretching) a carico naturale.

CAPACITA' COORDINATIVE:

- Esercitazioni sulle combinazioni motorie semplici e complesse.
- Esercitazioni sulle capacità di controllo motorio.
- Esercitazioni sull'accoppiamento dei movimenti.
- Esercitazioni sull'equilibrio statico, dinamico e in fase di volo.
- Esercitazioni sull'apprezzamento delle distanze e delle traiettorie.
- Esercitazioni sulla coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica.
- Esercitazioni sulla destrezza dei movimenti.

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, regole di gioco .
- Calcio: conduzione di palla, passaggio, tiro e organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico.
-

Cagliari, 1/06/2022

Il Docente
Antonella Ignazia Floris