

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

PROGRAMMA SVOLTO

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-omerale, 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-podalica.
- 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.
- Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo e organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico.

PARTE TEORICA

ANATOMIA:

Le regioni del corpo umano. Assi e piani: asse longitudinale, asse trasversale, asse sagittale, piano frontale piano sagittale, piano trasverso. Gli atteggiamenti: breve, lungo, torto.

Le posizioni fondamentali. Movimenti fondamentali: Abduzione, Adduzione, Flessione, Estensione, Inclinazione, Torsione, slancio, Piegamento, Oscillazione, Circondazione.

Le principali impugnature.

L'apparato locomotore, l'apparato scheletrico, le articolazioni, la colonna vertebrale.

Il sistema muscolare.

Il primo soccorso: la richiesta di soccorso. Che cosa fare in caso d' incidente stradale. Differenza tra emergenza e urgenza. Il primo intervento con infortunato incosciente.

Il primo intervento con infortunato cosciente. La posizione di sicurezza. La posizione antishock.

Le lesioni dei tessuti: la contusione, la ferita, le emorragie, l' epistassi.

Le lesioni muscolari: lo stiramento muscolare, lo strappo muscolare.

Le lesioni scheletriche: la distorsione: la lussazione, la frattura ossea.

Le alterazioni fisiologiche: la perdita di sensi o lipotimia, il colpo di calore.

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.

- Regolamento degli sport praticati durante le esercitazioni pratiche.

Cagliari, 1/06/2022

Il Docente
Antonella Ignazia Floris