

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Prof.ssa MILITELLO VALERIA

4^ B LICEO SCIENZE UMANE OPZIONE ECONOMICO SOCIALE

Il programma è stato svolto secondo le previsioni, tenendo presente l'età degli alunni, l'ambiente di lavoro, le strutture, le attrezzature a disposizione e l'orario delle lezioni. Gli obiettivi perseguiti sono stati: il potenziamento fisiologico, il consolidamento del carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico, la conoscenza delle attività sportive.

POTENZIAMENTO ORGANICO GENERALE

Esercizi di potenziamento a carico naturale
Esercizi di postura
Esercizi di affidamento delle capacità coordinative
Esercizi individuali a corpo libero.
Esercizi di flessibilità articolare attivi e passivi

ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

Attività all'aria aperta.
Lezioni pratiche palestra interna dell'istituto.
Lezioni pratiche camposcuola.
Lezioni pratiche pista di pattinaggio.

PROGRAMMA TEORICO

Cultura in movimento: l'attività fisica dalla preistoria fino ai giorni nostri.
Le qualità motorie: capacità condizionali e coordinative.
I meccanismi energetici.
Storia delle Olimpiadi.
Le discipline dell'atletica leggera.
Salti in estensione ed elevazione.
I lanci nell'atletica.
Le Paralimpiadi.
Traumi da sport e primo soccorso.

07 Giugno 2022

Firma docente Prof.ssa Militello Valeria