

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Prof.ssa MILITELLO VALERIA

### **2 ^ 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**

Le componenti attive dell'apparato locomotore: il sistema muscolare.

Il muscolo scheletrico e la meccanica della contrazione. Caratteristiche delle fibre muscolari.  
Classificazione dei muscoli scheletrici.

I meccanismi energetici

Sport e corretta alimentazione

Pallacanestro: storia della pallacanestro, regole e fondamentali.

Atletica leggera: i salti in elevazione ed in estensione

Fair play: storia, riflessioni e fair play nello sport.

07 Giugno 2022

Firma docente Prof.ssa Militello Valeria

