

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

