

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Prof.ssa MILITELLO VALERIA

1 ^ A LICEO SCIENZE UMANE

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 teorica delle attività sportive e nozioni sulle componenti dell'apparato locomotore.

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

Apparato scheletrico: la struttura delle ossa, il midollo osseo, la cartilagine e il tessuto osseo.

Attività fisica e apparato scheletrico.

Alterazione della postura e paramorfismi.

L'apparato articolare.

La cultura del rispetto: il valore formativo dello sport, siamo tutti uguali e diversamente abili.

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

Pallavolo: storia della pallavolo, regole e fondamentali.

07 Giugno 2022

Firma docente Prof.ssa Militello Valeria

