

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2022/23

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 e palestra di Monteoliveto.
Lezioni pratiche camposcuola.
Pattinaggio sul ghiaccio

PROGRAMMA TEORICO

Apparato scheletrico: la forma delle ossa, la struttura delle ossa, com'è fatto lo scheletro.
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.
Le dipendenze.

07 Giugno 2023

Firma docente

Prof.ssa Militello Valeria