

ISTITUTO OMNICOMPRESIVO STATALE

SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA DI PRIMO GRADO, LICEO SCIENTIFICO

Sito web: www.icpadula.edu.it

Sede AMMINISTRATIVA e LICEO SCIENTIFICO: via Salita dei Trecento – 84034 PADULA (SA)

Tel. 0975 77130 – cod. mecc. SAPS070007 – C.F. 92006850652

e-mail: saic86900d@istruzione.it – saps070007@istruzione.it – saic86900d@pec.istruzione.it

Sede COMPRESIVO: via Dante Alighieri 32 – 84034 PADULA (SA)

Tel. 0975 77052 – cod. mecc. SAIC86900D

E-mail: saic86900d@istruzione.it – saic86900d@pec.istruzione.it

LICEO SCIENTIFICO STATALE

“CARLO PISACANE”

Padula

PROGRAMMA SVOLTO

Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente LAVEGLIA ANGELINA

Classe II SEZ. E

Anno scolastico 2021 – 2022

Gli argomenti effettivamente svolti sono stati i seguenti.

L'organizzazione del corpo umano :

- La cellula;
- I tessuti;
- Gli organi;
- I sistemi e gli apparati;

Il corpo in movimento

L'apparato locomotore:

- I muscoli

La cinesiologia muscolare

- La meccanica dell'apparato locomotore : il busto; il dorso; gli arti superiori; gli arti inferiori.

L'apparato respiratorio

Le capacità e le abilità motorie

La traumatologia sportiva e la postura::

- Traumi e alterazioni dell'apparato scheletrico
- Traumi e alterazioni dell'apparato articolare
- Traumi e alterazioni del sistema muscolare
- Traumi e alterazioni dell'apparato cardiocircolatorio

Gli elementi della comunicazione – Il linguaggio non verbale

Il fair play

L'importanza dell'attività motoria

La corretta alimentazione:

- L'educazione alimentare
- La Piramide alimentare e l'alimentazione dello sportivo

La sicurezza nella scuola e nello sport

I fondamentali e il regolamento delle seguenti attività sportive.:

- La pallavolo
- La pallacanestro

Potenziamento organico generale e test motori;

Esercizi per il consolidamento schemi motori di base : camminare, saltare, correre, lanciare ecc..

Circuiti per la coordinazione generale, oculo-manuale ed oculo-podalica. Circuiti di potenziamento fisiologico per lo sviluppo delle capacità condizionali; arti superiori, tronco, arti inferiori

Esercizi di locomozione, calciata, skip e vari tipi di andature Esercizi per la mobilità articolare Esercizi di allungamento statico e dinamico