

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE ARMANDO BUSINCO - JERZU

ANNO SCOLASTICO 2020 / 2021

CLASSE SECONDA SEZ. B LICEO SCIENTIFICO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA SVOLTO

- Test d'ingresso su velocità e su forza arti inferiori.
- Esercitazioni per lo sviluppo della resistenza (attività cardio sul posto).
- Esercitazioni di allungamento muscolare e di mobilizzazione articolare.
- Potenziamiento muscolare dei diversi distretti corporei a carico naturale.
- Esercitazioni per l'affinamento della coordinazione dinamica con la funicella.
- Attività motoria in ambiente naturale.
- Pratica sportiva individuale: tennis tavolo 1 vs 1; palla tamburello 1 vs 1.
- Verifiche pratiche su alcune capacità fisiche e motorie esercitate.
- Argomenti teorici: Strutture e funzioni dei Sistemi scheletrico, muscolare, articolare. Principali traumi sportivi, e relative modalità di primo soccorso, a carico di ossa, muscoli, articolazioni. Apparati cardio circolatorio e respiratorio: anatomia, fisiologia, modifiche conseguenti al movimento ed all'allenamento. Informazioni sulla tutela della salute: 1) Benefici di una regolare attività motoria e problemi conseguenti all'ipocinesia. 2) L'Alimentazione corretta e consapevole nella vita quotidiana e nello sport.
- Questionari di verifica e verifiche orali sugli argomenti teorici affrontati.

IL DOCENTE

Prof. Franco Melis

GLI STUDENTI