

**ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE DELLA PIANA DI LUCCA**  
**LICEO SCIENTIFICO "E. MAJORANA"**  
**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**DOCENTE: BATTISTINI ANTONELLA**  
**Anno scolastico: 2021-2022 classe 1B**

**Potenziamento fisiologico e Rielaborazione degli schemi motori di base.**

**SVILUPPO E CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI**

- Potenziamento fisiologico, tecniche di attivazione fisica generale.
- Esercizi di mobilità articolare attiva e passiva (stretching).
- Allenamento aerobico; allenamento anaerobico. Miglioramento della resistenza aerobica, della velocità e della rapidità, della forza e della elasticità muscolare. Resistenza aerobica, mobilità generale, corsa, esercitazioni di mobilità a carico naturale, con traslocazioni alla fune.
- Metodi di incremento della forza muscolare dei vari distretti, in particolare del cingolo scapolo-omerale, pelvico (addominali e dorsali), tibio-tarsica. Attività ed esercizi a carico naturale.
- Forza veloce ed esercizi stimolanti la capacità di reazione, 30 metri piani o a navetta; forza esplosiva degli arti inferiori e degli arti superiori con test codificati

**SVILUPPO E CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE**

Esercitazioni a corpo libero con variazioni esecutive in relazione allo spazio, al tempo ed al ritmo. • Rielaborazione degli schemi motori, esercitazioni in cui si realizzano rapporti non abituali del corpo nello spazio e nel tempo utilizzando piccoli attrezzi: funicelle (test dei trenta secondi). • Percorsi e Circuiti con andature ginniche e atletiche esercizi di equilibrio statico e dinamico, individuale. Esercitazione con funicella, racchette da badminton, a corpo libero e individualmente. • Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche, dinamiche e di volo

**Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.**

Lo sport, le regole, e il fair play. La cultura del rispetto: il bullismo - Il valore dello sport. Lo sport nasce dal gioco

**Conoscenza e pratica delle attività sportive**

Approccio con il lessico specifico della disciplina. Incontro col Badminton - Fondamentali individuali della pallavolo Conoscenza del proprio corpo e percezione sensoriale Le capacità motorie e le abilità motorie. Gli sport e le attività in ambiente naturale - regole e consigli per muoversi nella natura - orientarsi osservando la natura

**Informazioni generali sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni.**

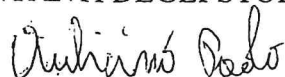
Le funzioni delle cellule - La specializzazione cellulare - I tipi di tessuto - Dai tessuti agli organi - Dagli organi agli apparati - Sistemi ed apparati del corpo umano - Salute e benessere: la corretta alimentazione, alimentazione e forma fisica - i disturbi dell'alimentazione

Le informazioni sulla prevenzione degli infortuni sportivi e sui principali paramorfismi, sono state date in itinere durante le lezioni insieme alle nozioni di base sugli effetti benefici del movimento sulla salute.


Come educazione civica la classe ha fatto 6 ore di BLS (Basic Life Support & Defibrillation)

Capannori, lì 7/06/2022

I RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI

Aulicino Paolo 

De Tisa Cecilia

ACORDO ULIV 

IL DOCENTE



Approvato il 7/06/22