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 5° B

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, 30metri 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.

Conoscenza e pratica delle attività sportive

Conoscenza del proprio corpo e percezione sensoriale - Introduzione all'anatomia: Il sistema nervoso . Gli sport di invasione. Sport e disabilità. La storia dello sport. Fondamentali individuali e di squadra nel Volley

Informazioni generali sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni.

Salute e benessere: Nell'ambito dell'Educazione Civica la classe ha svolto un corso di B.L.S. D.(Basic Life Support and Defibrillation) al fine di sapere come comportarsi in caso di emergenza. A conclusione del corso tutta la classe ha sostenuto l'esame con rilascio dell'attestazione di "operatore laico di primo soccorso" da parte dell'Associazione Mirco UngarettiONLUS. 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 .

Capannori, lì 7/06/2022

I RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI

Cioni Emma

~~Del Carlo Sara~~ BENEDETTI ALESSIA

Approvato il 7 /06/22

IL DOCENTE

Antonella Battistini