

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe: 2[^] C LICEO CLASSICO

A. S. 2022/23

IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ

- ❖ Apparato cardiocircolatorio: il cuore. La circolazione sanguigna. Il sangue. Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico.
- ❖ Apparato respiratorio: gli organi della respirazione. La respirazione. La respirazione durante l'esercizio fisico.
- ❖ Sistema nervoso: la funzione del sistema nervoso in sintesi. Il sistema nervoso centrale, Il sistema nervoso periferico. Il sistema nervoso ed il movimento
- ❖ Sistema endocrino: la funzione del sistema endocrino in sintesi. Gli ormoni e l'allenamento.

ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE

- ❖ Fare sport all'aria aperta: incontrare la natura, l' Orienteering.

SPORT E REGOLE

- ❖ **Sport di squadra:** Pallavolo: cenni sui fondamentali individuali e di squadra
- ❖ **Sport individuale:** Badminton: cenni sui fondamentali individuali. Dama e tennistavolo

MODULO EDUCAZIONE CIVICA nucleo COSTITUZIONE: il fair play.

MODULO EDUCAZIONE CIVICA nucleo SVILUPPO SOSTENIBILE: le più importanti emergenze italiane su cui è intervenuta la protezione civile: principali forme di primo soccorso ambientale.

Test motori d'ingresso: navetta 5x10, cicogna ad occhi chiusi, getto palla medica da 3kg. Attività ed esercizi tendenti a migliorare il grado di potenziamento fisiologico, le capacità condizionali e coordinative eseguite a carico naturale, con e senza l'ausilio di piccoli attrezzi. Attività ed esercizi di allungamento, di rilassamento, per il controllo segmentario e per il controllo della respirazione. Circuiti misti. Sport individuali: dama-scacchi, tennistavolo e badminton. Sport di squadra: pallavolo (fondamentali individuali e di squadra, conoscenza dei principali schemi di gioco). Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

Villa S. Giovanni 08/06/2023

La docente
Giovanna Lofaro