ISTITUTO D’ISTRUZIONE SUPERIORE ” L. NOSTRO / L. REPACI ”

via Marconi, 77 – 89018 – VILLA S. GIOVANNI (RC)

Cod. Mecc. RCIS03600Q Cod. Fisc. 92081520808

con sedi associate: IST. MAGISTRALE “L. NOSTRO” –RCPM036017 - I.T.C. “L. REPACI “-RCTD036012

Dirigenza: Tel. 0965795349 – e-mail: RCIS03600Q@istruzione.it – Sito web: www.nostrorepaci.edu.it

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: Santi Giuseppe La Fauci

CLASSE 3^ SEZ. H - Liceo Scientifico ANNO SCOLASTICO 2022/23

**ATTIVITA’ PRATICHE E SPORTIVE**

* Test di valutazione motoria: corsa navetta 5x10 m., addominali in 30”, salto quintuplo, lancio della palla da 2 kg,, velocità 30 m., salto della corda in 30”;
* attività pratiche finalizzate allo sviluppo e al consolidamento delle capacità psico-motorie;
* attività multisport: pallavolo, pallacanestro, tennistavolo, badminton, pallamano, atletica leggera.

**ATTIVITA’ TEORICHE**

Capacità ed abilità coordinative

* Definizione e classificazione del movimento;
* L’apprendimento e il controllo motorio;
* la coordinazione e forme della coordinazione;
* le capacità coordinative generali: apprendimento motorio, controllo motorio, adattamento e trasformazione;
* le capacità coordinative speciali: accoppiamento e combinazione, differenziazione, orientamento, ritmo, reazione, equilibrio e fantasia motoria.

Primo soccorso

* Le regole del soccorritore;
* attivazione del 118, il triage, l'omissione di soccorso;
* disturbi della coscienza: lipotimia e sincope; la posizione antishock e di sicurezza;
* il primo soccorso in caso di: convulsioni, shock, traumi, ferite, emorragie, contusioni, distorsioni e lussazioni, fratture, ustioni, folgorazione, colpo di calore, ipotermia e intossicazioni.

Capacità ed abilità espressive

* La comunicazione;
* la comunicazione sociale;
* il comportamento comunicativo

 Villa S. Giovanni 10/06/2023

 Il docente:

 Santi Giuseppe La Fauci