

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

**Classe: 3<sup>^</sup> C LICEO CLASSICO**

**A. S. 2022/23**

## **SICUREZZA E PREVENZIONE**

- ❖ Sicurezza in montagna Visione e commento dell' intervista fatta all' alpinista Simone Moro
- ❖ Il primo soccorso: come si presta il primo soccorso. La classificazione degli infortuni. La posizione laterale di sicurezza.
- ❖ Come trattare i traumi più comuni: prevenzione attiva e passiva. Le contusioni. Le ferite. Le emorragie. Il crampo muscolare. La contrattura e lo stiramento. Lo strappo muscolare. La tendinite. La distorsione e la lussazione. La frattura. La lipotimia.
- ❖ Emergenze ed urgenze: arresto cardiaco. Lo shock. Il trauma cranico. Il soffocamento. Il colpo di calore. L'ipotermia e l'assideramento.

## **SPORT, REGOLE E FAIR PLAY**

Sport individuali

- ❖ Atletica leggera: cenni storici. Corse e concorsi. La corsa: corsa veloce e corsa ad ostacoli. Staffetta. Mezzofondo e fondo.
- ❖ Tennistavolo: cenni storici. Regole di gioco. I colpi.

Sport di squadra: la

- ❖ Pallamano: cenni storici. . Regole di gioco. I fondamentali individuali e di squadra.

## **SALUTE E BENESSERE**

- ❖ L'attività fisica: la ginnastica dolce. La respirazione. Il rilassamento. Lo Yoga. Il metodo Pilates.

**MODULO INTERDISCIPLINARE Uomo sport e natura.** Attività in ambiente naturale. Fare sport all'aria aperta: il trekking.

**MODULO INTERDISCIPLINARE DI EDUCAZIONE CIVICA nucleo COSTITUZIONE: i diritti umani in ambito sportivo.** La carta europea dello sport.

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 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, dodgeball e pallamano (fondamentali individuali e di squadra, conoscenza dei principali schemi di gioco)

Villa San Giovanni 08/06/2023

La docente  
Giovanna Lofaro