

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe: 1[^] C LICEO CLASSICO

A. S. 2022/23

ASSI E PIANI ANATOMICI DI RIFERIMENTO DEL CORPO UMANO.

CORPO UMANO E ATTIVITÀ MOTORIA

- ❖ **Sistema scheletrico:** morfologia generale delle ossa. Suddivisione dello scheletro. Lo scheletro assile e quello appendicolare. Le articolazioni.
- ❖ **La postura corretta:** che cos'è la postura. I vizi del portamento. L'analisi della postura. I paramorfismi.
- ❖ **Sistema muscolare:** i muscoli del corpo umano. I tipi di muscoli. Le proprietà del muscolo. Il muscolo scheletrico. muscoli agonisti, antagonisti e sinergici.

SPORT E REGOLE

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

MODULO EDUCAZIONE CIVICA Costituzione - Le regole nello sport. Sportività e fair play: i valori dello sport. Visione e commento al film: Invictus. Memoria della stessa poesia

MODULO EDUCAZIONE CIVICA Il codice della strada - La sicurezza per strada.

MODULO INTERDISCIPLINARE DI EDUCAZIONE CIVICA Lo sport e i suoi principi. Il fair play.

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), dodgeball. Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

Villa S. Giovanni 08/06/2023

La docente
Giovanna Lofaro