**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: Santi Giuseppe La Fauci

CLASSE 3^ SEZ. I - Liceo Scientifico ad indirizzo sportivo 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, unihochey.

**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.

La ginnastica dolce

* I principi della ginnastica dolce;
* la respirazione;
* il rilassamento;
* lo yoga;
* il metodo Pilates.

Villa S. Giovanni 10/06/2023

Il docente:

Santi Giuseppe La Fauci