

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE
Liceo Scientifico e Linguistico Innocenzo XII

Programma di Scienze Motorie
Anno scolastico 2021-2022
classe 2D L
Prof. Carlo Palo

Programma teorico:

- assi anatomici;
- terminologia: posizioni, movimenti, atteggiamenti;
- apparato locomotore: ossa, muscoli, articolazioni;
- traumi sportivi: contusioni, distorsioni, lussazioni, fratture;
- norme di comportamento durante l'attività sportiva per la prevenzione degli infortuni;
- qualità motorie condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare;
- qualità motorie coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza;
- assistenza primo soccorso e prevenzione degli incidenti in ambito sportivo;
- i parametri vitali;
- i muscoli: struttura delle fibre muscolari;
- regolamento dei giochi sportivi: pallavolo, tennis tavolo, calcio a 5.

Programma pratico:

- fondamentali della pallavolo: battuta, schiacciata, ricezione, palleggio;
- fondamentali del tennis tavolo: battuta, schiacciata, tipi di rotazione;
- fondamentali del calcio a 5: stop, controllo palla, possesso palla, conduzione palla, tiro;
- corsa: velocità navetta 30 metri;
- esercizi di coordinazione: funicella;
- esercizi di forza: piegamenti sulle braccia;
- esercizi muscoli addominali;
- esercizi di forza esplosiva: salto in alto da fermo, salto in lungo da fermo;
- esercizi di mobilità del busto;
- esercitazioni analitiche e tecniche di corsa;
- partite di tennis tavolo;
- partite di pallavolo;
- partite di calcio a 5.