

CLASSE 2C – LS a.s. 2022/2023

PROGRAMMA SVOLTO

Scienze Motorie e Sportive

Teoria (*sistema nervoso*):

- La funzione del sistema nervoso in sintesi
- Il sistema nervoso centrale
- Il sistema nervoso periferico
- Il sistema nervoso e il movimento

Teoria (*sistema cardiocircolatorio*):

- Il cuore
- La circolazione sanguigna
- Il sangue
- Apparato cardio-circolatorio ed esercizio

Teoria (*apparato respiratorio*):

- La respirazione
- La respirazione durante l'esercizio
- Gli organi dell'apparato respiratorio

Teoria (*salute, benessere, sicurezza e prevenzione*):

- Elementi di primo soccorso: il BLS
- Emorragie, epistassi, shock, soffocamento e vari traumi sportivi

Teoria-Pratica (*conoscenza delle principali regole degli sport praticati – lo sport, le regole e il Fair Play*)

- Pallavolo (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita – arbitraggio - cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività)
- Basket (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita – arbitraggio - cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività)
- Calcio (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita – arbitraggio - cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività)
- Calcio a 5 e a 7 (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita – arbitraggio - cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività)
- Atletica leggera (miglioramento e perfezionamento della tecnica di corsa – 100 mt – 1000 mt – staffetta 4x100 - getto del peso – salto in lungo – conoscenza e acquisizione dei regolamenti delle varie discipline – giudici di gara - cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività)

Teoria-Pratica (*percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive*):

Esercitazioni pratiche per:

- Conoscere gli effetti benefici del movimento sugli apparati cardio-circolatorio e respiratorio
- Per la rilevazione del battito cardiaco a riposo e dopo sforzo
- Gli schemi motori e le loro caratteristiche
- Esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo
- Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina
- Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte
- Migliorare le capacità motorie di base, coordinative e condizionali di abilità e la destrezza con e senza l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi occasionali

Educazione Civica (*lo sport nella Costituzione e il Diritto allo sport*):

- Attività teorica svolta su dispense (2h nel primo quadrimestre)

Data 10/06/2023

Docente IRENE MONACI