



***Istituto di Istruzione Secondaria Superiore
"Archimede"***

*Via Sipione, 147 - 96019 Rosolini (SR)
Tel. 0931/502286 – Fax: 0931/850007
e-mail: sris017003@istruzione.it - sris017003@pec.istruzione.it
C.F. 83001030895 - Cod. Mecc. SRIS017003
Codice Univoco Ufficio: UF5C1Y
www.istitutosuperiorearchimede.edu.it*

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE
A. S. 2020/2021**

Insegnante **Libra Francesco**

Classe 1° Sez. L LICEO LINGUISTICO

- **POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:**

- andature varie;
- esercizi a carico naturale;
- esercizi ai grandi attrezzi;
- esercizi per la velocità di reazione ed accelerazione;
- esercizi di resistenza alla velocità;
- corsa in regime aerobico per tempi progressivamente crescenti;
- corsa con cambi di velocità;
- esercizi di mobilitazione articolare e di allungamento muscolare.

- **RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:**

- esercizi di sensibilizzazione al ritmo;
- esercizi di preacrobatica per i salti.

- **CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE:**

- atletica leggera: corsa veloce, resistenza (campestre);
- giochi sportivi: pallavolo, basket, calcetto, pallatamburello, badminton, tennis-tavolo, pallamano, dodgeball.

- **TEORIA:**

- il sistema scheletrico;
- il sistema muscolare;
- il sistema respiratorio;
- l'apparato circolatorio;
- la postura e il mal di schiena, i difetti posturali (i paramorfismi, i dismorfismi);
- le dipendenze (il tabacco, l'alcol, le droghe);
- il primo soccorso, i traumi più comuni (contusione, ferite, crampo, strappo, tendinite, distorsione, lussazione, fratture, ecc..);
- gli assi e i piani del corpo;
- definizione di mens sana in corpore sano;
- gli sport (pallavolo, pallatamburello, badminton, tennis tavolo, orienteering)

- **APPROFONDIMENTI:**

- gli effetti del movimento sui – muscoli, sulle articolazioni, sulla respirazione, sulle ossa, sull'apparato cardiovascolare-;
- la misurazione del battito cardiaco;
- sviluppo delle curve nella colonna di un bambino.

L'INSEGNANTE

Francesco Libra

