

**ISTITUTO OMNICOMPRESIVO STATALE**

SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA DI PRIMO GRADO, LICEO SCIENTIFICO

Sito web: [www.icpadula.edu.it](http://www.icpadula.edu.it)

**Sede AMMINISTRATIVA e LICEO SCIENTIFICO:** via Salita dei Trecento – 84034 PADULA (SA)

Tel. 0975 77130 – cod. mecc. SAPS070007 – C.F. 92006850652

e-mail: [saic86900d@istruzione.it](mailto:saic86900d@istruzione.it) – [saps070007@istruzione.it](mailto:saps070007@istruzione.it) – [saic86900d@pec.istruzione.it](mailto:saic86900d@pec.istruzione.it)

**Sede COMPRESIVO:** via Dante Alighieri 32 – 84034 PADULA (SA)

Tel. 0975 77052 – cod. mecc. SAIC86900D

E-mail: [saic86900d@istruzione.it](mailto:saic86900d@istruzione.it) – [saic86900d@pec.istruzione.it](mailto:saic86900d@pec.istruzione.it)

# **LICEO SCIENTIFICO STATALE**

## **“CARLO PISACANE”**

***Padula***

**PROGRAMMA SVOLTO**

Materia **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente **LAVEGLIA ANGELINA**

Classe **II SEZ. A**

**Anno scolastico 2023 – 2024**

Gli argomenti effettivamente svolti sono stati i seguenti.

L'organizzazione del corpo umano :

- La cellula;
- I tessuti;
- Gli organi;
- I sistemi e gli apparati;

Il corpo in movimento

L'apparato locomotore:

- I muscoli

La cinesiologia muscolare

- La meccanica dell'apparato locomotore : il busto; il dorso; gli arti superiori; gli arti inferiori.

L'apparato respiratorio

Le capacità e le abilità motorie

La traumatologia sportiva e la postura::

- Traumi e alterazioni dell'apparato scheletrico
- Traumi e alterazioni dell'apparato articolare
- Traumi e alterazioni del sistema muscolare
- Traumi e alterazioni dell'apparato cardiocircolatorio

Gli elementi della comunicazione – Il linguaggio non verbale

Il fair play

L'importanza dell'attività motoria

La corretta alimentazione:

- L'educazione alimentare
- La Piramide alimentare e l'alimentazione dello sportivo

La sicurezza nella scuola e nello sport

I fondamentali e il regolamento delle seguenti attività sportive.:

- La pallavolo
- La pallacanestro

Potenziamento organico generale e test motori;

Esercizi per il consolidamento schemi motori di base : camminare, saltare, correre, lanciare ecc..

Circuiti per la coordinazione generale, oculo-manuale ed oculo-podalica. Circuiti di potenziamento fisiologico per lo sviluppo delle capacità condizionali; arti superiori, tronco, arti inferiori

Esercizi di locomozione, calciata, skip e vari tipi di andature Esercizi per la mobilità articolare Esercizi di allungamento statico e dinamico