

ISTITUTO OMNICOMPRESIVO STATALE

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

Sito web: 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 – saps070007@istruzione.it – saic86900d@pec.istruzione.it

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

Tel. 0975 77052 – cod. mecc. SAIC86900D

E-mail: saic86900d@istruzione.it – saic86900d@pec.istruzione.it

LICEO SCIENTIFICO STATALE

“C. Pisacane” Via Salita dei Trecento

84034 PADULA – (SA)

PROGRAMMA FINALE

Materia

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente

SALVATORE VILLANO

Classe 3 SEZ. C

Anno scolastico 2023 / 2024

Gli argomenti effettivamente svolti sono stati i seguenti.

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

Funzioni organica (cardio-respiratoria e circolatoria) attraverso la corsa lenta e prolungata, e la ginnastica a corpo libero.

Flessibilità e mobilità articolare attraverso esercizi a corpo libero.

Forza con esercizi a carico naturale

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Esercizi di coordinazione a corpo libero.

Esercizi con la palla, finalizzati anche alle tecniche di alcuni giochi sportivi.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO Pratica di alcuni sport di squadra e di giochi collettivi.

Esperienze di arbitraggio.

GIOCO-SPORT, SPORT

Conoscenza e pratica delle seguenti attività sportive:

- Pallavolo
- Pallacanestro

INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

Indicazioni generali e specifiche introdotte teoricamente durante le esercitazioni pratiche

PROGRAMMA TEORICO

Terminologia essenziale delle scienze motorie

Il corpo in movimento.

Le capacità condizionali e le capacità coordinative.

Il concetto di salute: educazione alla salute, i rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione

L'arte di comunicare con il corpo: gli elementi della comunicazione. Il linguaggio non verbale; il corpo si esprime

Il sistema endocrino. Il sistema nervoso. Il sistema immunitario.

Gli ormoni e l'allenamento.

Le difese dell'organismo.

Le dipendenze. Uso e abuso di alcol, tabacco e droghe. Il doping nello sport. I traumi da Movimento. La Postura.

I principi generali di un'alimentazione corretta. Norme sanitarie ed alimentari.

Prevenzione infortuni; nozioni basilari di primo soccorso. L'allenamento sportivo.

Regolamento degli sport affrontati.

Padula, 04/06/2024

IL DOCENTE

Prof. SALVATORE VILLANO