



Liceo Artstico: Architettura e Ambiente

Classe: II A
docente: Susanna Saba

anno scolastico 2021/22

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

1. Potenziamento fisiologico e psicomotorio

Corsa:lenta,veloce,sul posto,in circolo,libera,in avanti,in dietro,laterale, a passo incrociato,corsa a slalom, intervallata con recupero.

Corsa

Andature atletiche:corsa calciata,corsa a ginocchia alte(skip),passo saltellato,balzi.

Salti e saltelli: sul posto,in avanzamento,a piedi pari, su un piede,con giro.

2. Potenziamento muscolare ed articolare

Esercizi a carico naturale per gli arti inferiori

Esercizi a carico naturale per gli arti superiori

Esercizi a carico naturale per i muscoli addominali

Esercizi a carico naturale di mobilità articolare(stretching)

3. Test motori di ingresso e di verifica

Test coordinazione con la funicella

Lancio della palla medica. (lancio frontale e dorsale).

Salto in alto da fermo (Sargent-test)

Salto in lungo da fermo.

Velocità (corsa a navetta 5x10, T-Agility, percorso a slalom).

4. Lezioni di teoria

Apparto scheletrico: ripasso

Il sistema muscolare e le sue funzioni;

La muscolatura liscia e striata

Il muscolo cardiaco

Nomenclatura e cinesiologia della muscolatura scheletrica

I meccanismi energetici



EDUCAZIONE CIVICA: COSTITUZIONE
AREA TEMATICA: EDUCAZIONE STRADALE

- Regole principali e norme del Codice Stradale in qualità di utenti della strada (pedoni, motociclisti, automobilisti).
- Diritti e doveri dei pedoni, dei motociclisti, automobilisti.
- Segnaletica stradale.
- I dispositivi di sicurezza.

Lanusei, 08 Giugno 2022

gli alunni

la docente
Susanna Saba