

# Istituto di Istruzione Superiore

## "Leonardo da Vinci"

Via Leonardo da Vinci - 08045 LANUSEI ☎ 0782/42624 - 📠 0782/480198

### SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### PROGRAMMA ANNO 2021/22

#### CLASSE 1 A liceo artistico

#### Concetti teorici sviluppati durante il corso dell'anno scolastico:

- **Gli obiettivi delle scienze motorie**

Il ruolo delle scienze motorie nelle dinamiche sociali, le regole, il benessere psicofisico.

Questa parte inserita nella disciplina di educazione civica ( 3 ore al primo trimestre).

- **Le regole comportamentali in classe e in palestra**

norme igieniche per la pratica sportiva.

- **La terminologia specifica della materia.**

Assi e piani del nostro corpo. La cellula e i tessuti.

- **Sistema scheletrico.**

Le ossa: forma struttura e caratteristiche anatomiche.

- **Le articolazioni.**

Struttura, funzione e tipologia delle principali articolazioni.

- **La postura.**
- **I principali paramorfismi e i dismorfismi.**

#### Attività pratica

- **Test d'ingresso relativi alle qualità motorie:**

forza arti inferiori ( salto in lungo da fermo, salto in alto da fermo),

forza arti superiori (test palla medica da 2 /3 kg )

velocità (test 4\*10),

mobilità.

- **Conoscenza e uso dei piccoli attrezzi presenti nella stanza/palestra.**
- **Lavori di forza coordinazione velocità con sistema a circuito o stazioni**
- **Fondamentali individuali di alcuni giochi di squadra:**

Pallavolo, Calcio, Basket in modalità di lavoro individuale, mentre la pratica di sport come Badminton, Pallatamburello e Unihockey sarà più praticabile poiché permettono distanza interpersonale e il mancato contatto con attrezzi condivisi.

- **Lancio del vortex.**
- **Attività in ambiente naturale.**

Gli alunni

Il Docente

Christian Mulas