

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 2A liceo delle scienze umane

Concetti teorici sviluppati durante il corso dell'anno scolastico:

- **Alimentazione e buoni stili di vita:** Questa parte compresa nella valutazione dell'educazione civica e alla cittadinanza (tre ore 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 corpo.**
- **Postura e problemi posturali.**

I paramorfismi e i dismorfismi(ripasso).

- **Il sistema muscolare.**

Il sarcomero e la struttura dei muscoli.

- **I meccanismi alla base della contrazione muscolare.**
- **Il lavoro muscolare.**
- **I tipi di contrazione**

Concentrico, Eccentrico e Isometrico

- **I sistemi energetici.**
- **L'apparato cardio-circolatorio.**

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 grandi e piccoli attrezzi presenti nella palestra.**
- **Sviluppo capacità coordinative e condizionali con lavoro a stazioni e circuiti.**
- **Fondamentali individuali di alcuni giochi di squadra:**

Pallavolo, Calcio, Basket in modalità di lavoro individuale, mentre la pratica di sport come Badminton e Pallatamburello 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