

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 4A liceo delle scienze umane

- **Alimentazione e buoni stili di vita,**

Questa parte compresa nella valutazione dell'educazione civica e alla cittadinanza (tre ore primo trimestre)

Ripasso argomenti trattati negli anni precedenti:

- **Il linguaggio dello sport.**

Assi e piani posizioni fondamentali e concetto di postura.

- **Scienza e sport elementi di fisiologia.**
- **Sistema scheletrico.**

Le ossa; tipologia e conformazione.

- **Articolazioni principali e strutture connesse.**
- **Il sistema muscolare.**

Il sarcomero e la contrazione muscolare.

- **Tipi di contrazione**

Isometrica, concentrica, eccentrica.

- **Metabolismo energetico.**
- **Caratteristiche dell'allenamento sportivo:**

Il concetto di adattamento;

La supercompensazione;

Il super allenamento;

parametri dell'allenamento:

- Quantità e qualità del carico di allenamento.
- Il recupero.

Attività pratica

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

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

test con la funicella,

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

velocità (test 4*10),

test coordinazione generale,

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, Pallatamburello, Unihockey sono risultati più praticabili poiché permettono distanza interpersonale e il mancato contatto con attrezzi condivisi.

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

Christian Mulas