

Istituto di Istruzione Superiore "V. Lancia" - ITT "S. Lirelli"

a.s. 2022 - 2023 programma svolto **Scienze Motorie e Sportive** Classe 2[^] sez. MB

Prof.ssa Lunardi Maria Carla

Conoscere:

- Apparato cardiocircolatorio: il cuore, i vasi sanguigni, la circolazione del sangue; la frequenza cardiaca e i parametri per il controllo del funzionamento del cuore; le modificazioni indotte dall'attività fisica sull'apparato cardiocircolatorio.
- Apparato respiratorio: vie respiratorie, struttura dei polmoni, il ruolo del muscolo diaframma; i parametri respiratori, le modificazioni indotte dall'attività fisica sull'apparato respiratorio.
- Educazione Civica: la prevenzione delle gravidanze indesiderate; la prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale.

Saper Fare

Test sulle capacità condizionali:

- Test di velocità: metri 30, metri 30 a navetta, metri 60.
- Test di resistenza sulla corsa: metri 800.
- Test di salto in lungo da fermi.
- Test di lancio della palla medica kg. 3 da seduti.
- Test di coordinazione e resistenza cardio-vascolare: saltelli con funicella, circuito a tempo.

Esercizi di mobilità e potenziamento dei vari distretti muscolari eseguiti a corpo libero.

Esercizi di coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica a corpo libero, con ausilio di palloni e piccoli attrezzi, esercitazioni di coordinazione generale.

Saltelli con funicelle.

Impostazione capovolte avanti e indietro.

Volteggio framezzo al cavallo.

Giochi sportivi:

Pallacanestro Esercizi di ripasso sui fondamentali individuali: palleggio, cambi direzione e velocità, tiro in terzo tempo, tecnica del tiro piazzato. Esercizi su attacco e difesa 1c1.

Pallavolo Esercizi di ripasso sui fondamentali individuali: palleggio e bagher. Giochi: 1c1 e 2c2

Badminton Partite 1c1 e 2c2.

Pallapugno leggera Regole di gioco e partite

Atletica leggera Esercizi preatletici generali e specifici alle varie specialità: partenza dai blocchi per la corsa veloce; corsa ad ostacoli con esercitazioni per 1° e 2° gamba fino ad altezza cm.76; getto del peso con traslocazione.

Palla prigioniera

Tennis tavolo

Calcio

07/06/2023

La Docente Prof.ssa Maria Carla Lunardi