

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

a.s. 2022 - 2023 programma svolto **Scienze Motorie e Sportive** Classe 1[^] sez. MA

Prof.ssa Lunardi Maria Carla

Conoscere:

- Le norme per la frequenza alle lezioni in palestra.
- La sicurezza in palestra.
- Perché e obiettivi del "riscaldamento".
- Gli interventi di primo soccorso: piccoli traumi; gli interventi nei casi di maggiore gravità; regole base per soccorrere; valutare lo stato dell'infortunato.
- Educazione Civica: Alimentarsi in maniera corretta con approfondimento sullo street food e gli zuccheri negli alimenti.

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 forza-resistenza muscoli addominali.
- Test di salto in lungo da fermi.
- Test lancio 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; esercitazioni di coordinazione generale.

Saltelli con funicelle.

Giochi sportivi:

Pallacanestro	Esercizi sui cambi di direzione, mano e velocità; tiro su arresto e in terzo tempo da destra e sinistra. Partite 3c3.
Pallavolo	Esercitazioni sui fondamentali individuali: palleggio, bagher, servizio. Giochi: 1c1 – 2c2, partite.
Badminton	Partite 1c1 e 2c2.
Pallapugno leggera	Regole di gioco e partite.
Palla prigioniera	
Calcio	
Atletica leggera	Esercizi preatletici generali e specifici alle varie specialità. Corsa veloce: partenza dai blocchi; tecnica di corsa. Ostacoli: esercitazioni per passaggio 1° e 2° gamba con altezza fino a cm.76. Getto del peso: regolamento e lanci da fermi. Esercizi propedeutici al lancio del disco.

Programma non svolto

Il programma previsto di teoria è stato completato mentre per la parte pratica non abbiamo fatto il test di resistenza per i muscoli addominali in quanto la classe ha fatto le ore di scienze motorie nel pomeriggio di giovedì subito dopo la pausa pranzo di 20 minuti.

07/06/2023

La Docente Prof.ssa Maria Carla Lunardi