

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

a.s. 2022 - 2023 programma svolto **Scienze Motorie e Sportive** Classe 3<sup>^</sup> sez. MA

Prof.ssa Lunardi Maria Carla

## Conoscere:

- Apparato scheletrico: parte generale, colonna vertebrale con approfondimento su dischi intervertebrali, gabbia toracica, bacino.
- La postura e i vizi posturali. Postura e occlusione dei denti. Il mal di testa.
- L'apparato articolare.
- Il sistema muscolare: struttura dei muscoli, classificazione, contrazioni muscolari. Approfondimento su fibre rosse e bianche. Il tono muscolare. Importanza dell'attività fisica per il sistema muscolare.
- Educazione Civica: gli zuccheri negli alimenti. I danni causati dal fumo.

## Saper Fare

Test sulle capacità condizionali:

- Test di velocità: metri 30, corsa metri 60.
- Test di resistenza sulla corsa: metri 800. Facoltativo: test di Cooper o mini-Cooper.
- Test di salto in lungo da fermi.
- Test lancio della palla medica da seduti kg. 3.

Esercizi di mobilità e potenziamento dei vari distretti muscolari eseguiti a corpo libero, con palle mediche e ai grandi attrezzi: spalliera, scala orizzontale, parallele simmetriche, pertiche.

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

Saltelli con funicelle con combinazione di vari tipi di saltelli.

Impostazione capovolte base avanti e indietro; verticali alla spalliera.

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. Gioco 3c3.

Pallavolo            Esercizi di ripasso sui fondamentali individuali: palleggio e bagher. Esercizi preparatori alla schiacciata. Giochi: 1c1, 2c2, 3c3

Badminton          Partite 1c1 e 2c2.

Pallapugno leggera Regole di gioco e partite

Palla prigioniera

Calcio

Atletica leggera:    Salto in alto Fosbury.

Ostacoli con esercitazioni per 1° e 2° gamba.

Getto del peso con traslocazione.

07/06/2023

La Docente Prof.ssa Maria Carla Lunardi