LICEO CLASSICO "GIACOMO LEOPARDI"
RECANATI (MC)

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2021/22

INDIRIZZO Liceo Scienze Umane – Economico Sociale CLASSE 1°Q

DISCIPLINA	DOCENTE
Scienze Motorie e Sportive	**Prof. Luca Di Lorenzo**

Organizzazione dell'esercizio e descrizione:
- Assi, Piani e relativi movimenti.
- Movimenti, Azioni, Abilità.
- Schemi Motori di Base

Capacità Motorie:
- Le capacità condizionali
- Le capacità coordinative
- La destrezza (durante prove ad alto impatto condizionale)

Apparato Locomotore: (organizzazione, funzione e sinergie)
- Tessuti, Organi, Apparati e Sistemi
- Lo scheletro
- Le articolazioni
- I muscoli

La Posura (Vizi Posturali Paramorfismi e Dismorfismi):
- Lordosi – Iperlordosi
- Cifosi – Ipercifosi
- Scoliosi
- Valgismo e Varismo
- Flexum e Recurvatum

Preatletica: (utilizzo dei movimenti in fase di riscaldamento)
- Corse, Andature, Salti, Balzi e Traslocazioni.
- Classificazione delle discipline atletiche: corse, salti, lanci e discipline miste.

Ginnastica Generale:
- Classificazione delle discipline ginnastiche maschili e femminili
- I piccoli attrezzi
- I grandi attrezzi

- Il corpo libero
- Gli attrezzi in palestra a scuola
- Movimenti e traslocazioni di base sul quadro svedese
- Volteggio

Giochi Sportivi di Squadra ed Individuali:

- Propedeutici ai giochi di squadra
- Pallavolo:
  - Esercitazioni individuali sui fondamentali: il palleggio, il bagher, la battuta, il muro, la schiacciata.
  - Il regolamento.
  - I segni arbitrali.
  - Le misure del campo e annessi.
- Giochi propedeutici al tennis e similari

Educazione Alimentare:

- I nutrienti
- Fabbisogno Calorico Giornaliero
- Metabolismo Energetico
- Bilanciamento della dieta

Norme di primo soccorso:

- Norme generali
- Norme in palestra a scuola
- Norme relative alla gravità dell'infortunio (contusione, distorsione, lussazione, frattura)
- Norme in caso di arresto cardiaco

Prove e test pratici:

- Funicella in 30 sec.
- Palla medica lancio
- Salto in lungo da fermo
- Piegamenti, flessioni ed estensioni a corpo libero

Attività all'aperto:

- Orienteering cittadino

Video e documentari:

- "l'arte di vincere"
- Dennis Rodman