ISTITUTO SUPERIORE STATALE

CARLO DELL'ACQUA

LEGNANO

PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: Iacono Salvatore		
Disciplina: Scienze motorie e sportive	Classe: 2°A LAR	a.s. 2020/2021

UNITÀ DI APPRENDIMENTO n°1: Attività di miglioramento delle capacità condizionali

Contenuti

- Resistenza: sviluppo della capacità di protrarre il lavoro muscolare e dell'efficienza cardio-respiratoria. Corsa di mezzofondo e resistenza specifica. Circuito per allenare la resistenza.
- Velocità: sviluppo delle capacità di compiere azioni nel più breve tempo possibile. Velocità di reazione e circuiti per allenarla.
- Forza: rafforzamento della potenza muscolare e sviluppo della tonicità con l'utilizzo di palle mediche, saltare con la funicella, piegamenti sugli arti inferiori e superiori, lavoro in circuito.
- Mobilità: incremento della mobilità articolare e scioltezza articolare, passiva e attiva, slanci degli arti, flessioni e stretching.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N° 2 : Attività di miglioramento delle capacità coordinative.

Contenuti

- La funzione percettiva, la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica con palloni da volley, schema corporeo e lateralità, attività in circuito; lanci e presa della palla, slalom tra conetti, salto di ostacoli.
- Migliorare l'equilibrio statico e dinamico, esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi.

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N° 3 : Avviamento alla pratica sportiva, il gioco, le regole fondamentali e il fair play.

Contenuti

- Pallavolo; fondamentali individuali: battuta; bagher; palleggio; schiacciata e muro.
- Pallacanestro; fondamentali individuali: palleggio; passaggio; il tiro, il terzo tempo.
- Badminton: come si gioca; i fondamentali; il servizio.
- Calcio-tennis; come si gioca; i fondamentali, il servizio.
- Nel rispetto delle misure anti-COVID

UNITA' DI APPRENDIMENTO N° 4: L'atletica leggera

Contenuti

• Il campo di atletica; la corsa veloce; la corsa a ostacoli; la staffetta; le corse di resistenza; i salti; i lanci; la marcia; la maratona; nozioni e regole; attrezzi e strumenti utilizzati.
UNITA' DI APPRENDIMANTO N° 5: ATTIVITA' TEORICHE: Educazione alimentare; come trattare i traumi più comuni; la colonna vertebrale e la postura corretta; l'apparato cardiocircolatorio; l'apparato respiratorio; Contenuti
• Educazione alimentare: il fabbisogno energetico, i principi nutritivi, il peso corporeo. • Cenni di primo soccorso; l'emorragia dal naso, il crampo muscolare. lo stiramento, lo strappo muscolare, la distorsione, la lussazione, la frattura ossea, la perdita di sensi. • La colonna vertebrale: la struttura, le curve, le regioni, i vizi del portamento, paramorfismi e dismorfismi. • Apparato cardiocircolatorio: il cuore, la circolazione sanguigna, la composizione del sangue, frequenza cardiaca e attività. • Apparato respiratorio: le vie aeree, i polmoni, la meccanica respiratoria, la ventilazione durante l'esercizio.

Data 28/05/2021

Il docente
Salvatore Iacono