



**Liceo Artistico Statale (ex Istituto Statale d'Arte) -Liceo Musicale e Coreutico Statale
"Walter Gropius"**

Via Anzio 4 - 85100 POTENZA Tel. 0971/444014 - Fax 0971/444158

C.F. 80004870764 - C.M. PZSD030003 - C. U. F. UFP6OP

www.liceoartisticoemusicale.gov.it- pzsd030003@istruzione.it – pzsd030003@pec.istruzione.it

PROGRAMMA SVOLTO
Anno scolastico 2021/2022
CLASSE 2 SEZ. A

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: PAMELA PETRONE

ORE SETTIMANALI: 2

LIBRO DI TESTO: "il Diario di scienze motorie e sportive" di Marisa Vicini – Archimede Edizioni

ALTRI STRUMENTI DIDATTICI UTILIZZATI: attrezzature sportive in possesso della scuola

POROGRAMMA SVOLTO IN PRESENZA

Capacità condizionali:

- Resistenza aerobica e anaerobica
- Esercizi di opposizione e resistenza
- Miglioramento della velocità di risposta agli stimoli
- Potenziamento dei diversi distretti muscolari
- Esercizi posturali, segmentari e di controllo degli atti respiratori

Capacità coordinative:

- Esercizi di equilibrio in situazioni statiche, dinamiche, complesse ed in volo
- Esercizi di mobilità articolare a carico naturale con l'ausilio di piccoli attrezzi
- Esercizi complessi di coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica
- Esercizi di ritmo in situazioni spazio-temporali diversi
- Attività espressive codificate e non (balli di gruppo, balli folcloristici ecc)

Attività sportive individuali/attività sportive di squadra:

- Corsa veloce, corsa di resistenza, propedeutici per il salto
- Balli di gruppo, balli folcloristici, tennis tavolo, palla tamburello

Programma teorico effettivamente svolto:

- Conoscenza dei regolamenti dei vari sport trattati, arbitraggio degli stessi
- Esercitazioni di assistenza diretta ed indiretta
- Conoscenze teoriche e pratiche sulle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni, tecniche di primo soccorso e primo intervento, conoscenza delle modalità di evacuazione

- Conoscenza della fisiologia del corpo umano applicata al movimento (l'apparato locomotore, l'apparato cardiocircolatorio e l'apparato respiratorio)
- Attività aerobica e anaerobica
- Conoscenza delle condotte di dipendenza più diffuse (alcool, droga, fumo ecc)
- Concetto di allenamento e conoscenza degli adattamenti fisiologici che esso provoca
- Concetto di doping

Educazione civica:

- Sport, salute e prevenzione
- Prevenzione e profilassi
- Dinamiche di gruppo e socialità

Programma pratico effettivamente svolto:

- Esercitazioni a corpo libero a carico naturale e con l'ausilio di piccoli attrezzi
- Tecniche di rilassamento
- Tecniche di stretching
- Esercizi a circuito per lo sviluppo delle capacità condizionali
- Esercizi posturali per la prevenzione di distorsioni a carico dell'apparato locomotore

Approfondimenti argomenti:

- Regole base della pallavolo
- Capacità coordinative
- Capacità condizionali
- Educazione alimentare
- Educazione stradale