



Liceo Scientifico " G. Pellecchia"

Loc. Folcara - 03043 CASSINO (FR)

Cassino

Anno Scolastico 2021/2022

Classe 1 sez. G

Programma di Scienze motorie e sportive

- L'apparato locomotore e il movimento: definizione di movimento; funzioni e sistemi dell'apparato locomotore: il sistema scheletrico; lo scheletro delle ossa, le articolazioni mobili, semimobili e fisse
- Assi e piani del corpo: sagittale, trasversale, longitudinale; terminologia ginnastica: conoscenza delle parti del corpo, le posizioni, i movimenti degli arti superiori, inferiori e busto.
- Capacità condizionali: progressione di esercizi di mobilità articolare attiva delle articolazioni arti superiori ed inferiori a corpo libero e con il bastone di legno; flessibilità e tecniche di allungamento;
- Coordinazione e apprendimento motorio: progressione di esercizi di coordinazione dinamica generale (funicella, percorsi strutturati) di coordinazione segmentaria arti inferiori
- Sport in ambiente naturale: l'Orienteering
- I Giochi sportivi di squadra: Calcio a cinque; Pallavolo
 - Tecnica e tattica; fondamentali tecnici e regole principali per giocare una partita;
- Ginnastica grandi attrezzi: progressione di esercizi alla spalliera e trave di equilibrio
- Compito di realtà: le articolazioni mobili del corpo umano;
- Primo soccorso: come intervenire in caso di traumi ossei e articolari: contusione, frattura, distorsione, borsite, lussazione
- I paramorfismi della colonna vertebrale: cifosi, lordosi, scoliosi

Cassino, 08/06/2022

Alunni

Firma

Fabio Cascarino

