



Liceo Scientifico " G. Pellecchia"

Loc. Folcara - 03043 CASSINO (FR)

Cassino

Anno Scolastico 2021/2022

Classe 2 sez. F

Programma di Scienze motorie e sportive

- Movimento e Apparato cardio circolatorio: definizione di movimento, struttura e funzioni dell'apparato cardiocircolatorio; i movimenti del cuore, battito cardiaco, frequenza cardiaca; il percorso del sangue: piccola e grande circolazione,
- 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; esercizi di tonificazione generale;
- Coordinazione e apprendimento motorio: progressione di esercizi di coordinazione dinamica generale (funicella, percorsi strutturati) di coordinazione segmentaria ed inter-segmentaria (braccia-gambe) svolti in forma ritmica e sincronizzata
- 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 al quadro svedese
- Compito di realtà: ascolto il battito cardiaco;
- Primo soccorso: come intervenire in caso di emorragia arteriosa, venosa, capillare; l'epistassi
- Gli effetti benefici dell'attività fisica e sportiva in ambiente naturale

Cassino, 08/06/2022

Alunni

Firma

Fabio Cascarino