



Liceo Scientifico " G. Pellecchia"

Loc. Folcara - 03043 CASSINO (FR)

Cassino

Anno Scolastico 2021/2022

Classe 3 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 muscolare; il meccanismo della contrazione muscolare
- Capacità condizionali: progressione di esercizi di mobilità articolare attiva delle articolazioni arti superiori ed inferiori; flessibilità e tecniche di allungamento, forza veloce arti inferiori; esercizi di tonificazione generale; progressione di esercizi relativi alla velocità.
- Coordinazione e apprendimento motorio: progressione di esercizi 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; regole principali per giocare e arbitrare una partita;
- Ginnastica artistica: volteggio alla cavallina (framezzo a due tempi con appoggio tibiale e capovolta sul tappeto; salto a gambe divaricate con atterraggio in posizione di equilibrio).
- Principi di bioenergetica muscolare: l'energia della contrazione muscolare: l'ATP; i sistemi energetici di ricostituzione dell'ATP;
- Compito di realtà: ascolto il battito cardiaco e sistemi energetici;
- Primo soccorso traumi muscolari: crampi muscolari, contrattura, stiramento e strappo muscolare, Protocollo RICE
- L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo: definizione di allenamento, adattamenti all'allenamento (supercompensazione), sovrallenamento, performance sportiva

Cassino, 08/06/2022

Alunni

Firma

Fabio Cascarino

