I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze Motorie - Anno scolastico 2024-2025- Classe 3B

- **Esercitazioni pratiche:**
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - Esercitazione ai grandi attrezzi propedeutiche alla traslocazione al quadro svedese e alla scala orizzontale
  - Esercitazioni con la funicella individuali e in coppia. Elementi di Rope skipping.
  - Giochi di movimento: staffette e giochi di abilità (giochi senza Frontiere)

Sport individuali:

  - Badminton: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

Sport di squadra:

  - Pallapugno: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Crazy Ball (gioco propedeutico alla pallavolo): esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra di pallavolo; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tag Rugby: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

Teoria

- L'apparato muscolare (da pag. 43 a pag. 50): classificazione, anatomia, fisiologia (meccanica della contrazione muscolare); regimi di contrazione muscolare.
- La conduzione dell'impulso nervoso e la placca neuromotrice. I Fusi Neuro-Muscolari e gli Organi Tendinei del Golgi (da pag 72 a pag 73, da pag. 218 a pag. 219).
- Norme fondamentali per il pronto soccorso. I traumi dell'esercizio fisico: crampo, stiramento, strappo, tendinopatie. Traumatologia (da pag. 500 a pag. 501).

- **Ed Civica**
  - *Salute e benessere*: educazione alla salute e elementi di primo soccorso- Traumatologia muscolo-tendinea
  - Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame" finalizzato alla raccolta fondi da donare alla Costa D'Avorio.

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.

Padlet sul Sistema Muscolare:
https://padlet.com/olacristi/SistemaMuscolare

Padlet sulla Traumatologia:
https://padlet.com/olacristi/traumatologia_muscolo_tendinea

Muravera, 7 giugno 2025

L'insegnante
Prof.ssa PEZZOTTA M. CRISTINA