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

Programma di Scienze Motorie - Anno scolastico 2024-2025- Classe 1C

- **Esercitazioni pratiche:**
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati. Potenziamento in circuit training.
  - Elementi di preacrobatica: capovolta rotolata avanti.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - 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.
  - Progetto "Nuoto a scuola": attività motorie finalizzate al fitness e esercitazioni di impostazione della corretta tecnica dello stile libero e del dorso. Impostazione del tuffo a delfino.

  Sport di squadra:
  - Crazy Ball (gioco propedeutico alla pallavolo): esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra di pallavolo; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tag Rugby: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Pallacanestro: 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.
  - Pallapugno: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
- **Teoria**
  - L'apparato cardio-circolatorio, anatomia e funzioni. (da pag. 56 a pag.61)
  - L'apparato respiratorio, anatomia e funzioni. (da pag. 62 a pag. 66)
- **Ed Civica**
  - *Salute e benessere:*
    - Il Primo Soccorso e il BLS: l'RCP e l'utilizzo del defibrillatore.
    - Effetti dell'esercizio fisico sul sistema cardio-circolatorio e respiratorio. La spirometria come esame di monitoraggio delle terapie per i disturbi respiratori.
  - *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 sull'apparato cardiocircolatorio: https://padlet.com/olacristi/sist_cardiocircolatorio

Padlet sull'apparato respiratorio: https://padlet.com/olacristi/ApparatoRespiratorio -

Muravera, 7 giugno 2025

L'insegnante
Prof.ssa PEZZOTTA M. CRISTINA