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

Programma di Scienze Motorie - Anno scolastico 2024-2025- Classe 2C

- **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.
- Esercitazione ai grandi attrezzi propedeutiche alla traslocazione al quadro svedese e alla spalliera.
- 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. Lezioni di tennis Tavolo con i tecnici dell'AD Muravera TT.
- 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.
- 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; 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

- Apparato osteo-articolare, anatomia funzioni e traumatologia. La meccanica del movimento: le leve e il movimento:
- La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa. Lo scheletro assile: testa, gabbia toracica, colonna vertebrale. Lo scheletro appendicolare: arto superiore e inferiore. Le articolazioni, le leve e il movimento (da pag. 34 a pag. 42).
- I difetti posturali e la back school (da pag. 398 a pag. 417)
- Norme fondamentali per il primo soccorso: modalità di intervento per i traumi più comuni (contusioni, frattura, distorsione e lussazione (pagg. 498, 501, 502, 503).

- **Ed Civica**

- *Salute e benessere:* La prevenzione degli infortuni nell'esercizio fisico – importanza e effetti del riscaldamento. Primo soccorso nei traumi osteo-articolari. Emergenze e urgenze, prevenzione attiva e passiva.
- *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 Scheletrico
https://padlet.com/olacristi/Sistema_scheletrico

Muravera, 7 giugno 2025

L'insegnante
Prof.ssa PEZZOTTA M. CRISTINA