

SCIENZE MOTORIE ANNO SCOLASTICO 2021-22

Liceo Scientifico Romita

Classe: 2B

Docente: Gianpiero Porfirio

Libro di testo: “PIU’ MOVIMENTO” di Lovecchio, Fiorini, Chiesa – Marietti Scuola

PROGRAMMA PRATICO:

Atletica leggera: esercitazioni di pre-atletica, mobilizzazione generale, allungamento muscolare;

Resistenza breve, skip rapidi su distanze brevi;

Getto del peso dalla pedana;

Giochi pre-sportivi a squadre e calcetto;

Lanci e prese della palla in coppia;

Passeggiate in ambiente naturale e storico della città;

Staffette con guida di palla;

Tennis tavolo, Scacchi e Dama;

Esercitazioni di Pallavolo in gruppo.

PROGRAMMA TEORICO:

Il corpo umano;

L’Atletica Leggera;

Il riscaldamento e il defaticamento nello sport;

Lo scheletro e gli infortuni articolari, muscolari ed ossei;

Il sistema locomotore;

Movimento e salute;

Effetti del movimento sull’apparato locomotore;

La postura;

Covid e sport;

Il fair play nello sport;

Teoria delle discipline sportive: Tennis, Tennis-Tavolo, Scacchi;

I danni del fumo.

Prof. Gianpiero Porfirio