

SCIENZE MOTORIE ANNO SCOLASTICO 2021-22

Liceo Scientifico Romita

Classe: 2C

Docente: Gianpiero Porfirio

Libro di testo: "Più 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;

Visita al castello Monforte;

Test della "sedia";

Passaggio sugli ostacoli e getto del peso dalla pedana;

Il salto in alto;

Lanci e prese della palla in coppia;

Tennis tavolo, Scacchi e Dama;

Giochi pre-sportivi e calcetto a squadre;

PROGRAMMA TEORICO:

Il corpo umano;

L'Atletica Leggera, il Rugby;

Il riscaldamento e il defaticamento nello sport;

L'alimentazione equilibrata e biologica;

Movimento e salute; il Covid;

La postura e le norme di Pronto Soccorso;

Gli infortuni articolari, muscolari ed ossei;

Paramorfismi e dismorfismi;

La sicurezza in strada, palestra e piscina;

Il fair play nello sport.

Prof. Gianpiero Porfirio