

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE  
"A. FARNESE"

## SEDE DI VETRALLA

### Classe 5<sup>a</sup> sez. N

Liceo scientifico Tradizionale

A.S. 2021/2022

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

#### OBIETTIVI E CONTENUTI

##### POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Miglioramento dell'apparato cardio-respiratorio:  
corsa lenta e lunga, corsa lenta con variazioni di ritmo.  
Tonificazione e rafforzamento dell'apparato muscolare:  
es. a corpo libero atti a migliorare la muscolatura degli arti superiori e inferiori.  
Mobilità articolare e coordinazione neuro-muscolare:  
es. di mobilitazione della colonna vertebrale.  
Esercizi atti a migliorare la destrezza e la velocità.

##### ATLETICA LEGGERA

Tecnica del Salto in alto: rincorsa, stacco e valicamento.  
Salto agli ostacoli.  
Getto del peso.  
60 metri piani.

##### GIOCHI SPORTIVI

Attività sportive di squadra.  
Pallavolo: i fondamentali ( palleggio, *bagher*, battuta, schiacciata, muro ),  
gioco regolare con inserimento di alcuni schemi di attacco/difesa.  
Basket: i fondamentali.

Il Badminton

Palla Tamburello

Tennis

Tennis tavolo

Il Padel

Yoga: saluto al sole

Calcio: gioco e regolamento.

## **INFORMAZIONI E CONOSCENZE RELATIVE A**

- **Norme di primo soccorso:** sequenza BLS, rianimazione cardio- polmonare.
- **Traumatologia:** gli incidenti più comuni durante l'attività sportiva ( stiramento muscolare, distorsione, strappo, frattura).
- **L'importanza del tono muscolare:** i muscoli addominali.
- **Il doping contro il valore dello sport:** sostanze proibite e disturbi collaterali.
- **I danni del fumo.**
- **La Comunicazione Non Verbale. (CNV)**
- **Le Endorfine.**
- **L'alimentazione corretta dello sportivo.**
- **L'apparato osteoarticolare.**
- **Il Sistema nervoso: i Neuroni Specchio.**

### **Educazione civica:**

- **I Benefici dello Sport; Il *doping* contro il valore dello Sport.**

Vetralla, 11 Maggio 2022

IL DOCENTE **Prof.ssa Leila Appolloni**