

CONVITTO NAZIONALE VITTORIO EMANUELE II
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2022/23

Criteri didattici seguiti

Lezioni teoriche e pratiche di Scienze Motorie e sportive in campo, all'aperto ed in classe anche con l'aiuto della LIM e di testi con articoli tratti da biografie di grandi atleti. Appunti dettati di anatomia, Primo soccorso, Paramorfismi e Dismorfismi a carico del rachide e degli arti inferiori, Doping, corretti stili di vita: tabagismo; letture, schede. Esercitazioni pratiche per il miglioramento delle capacità condizionali. Mobilizzazione del rachide per la prevenzione dei paramorfismi tipici dell'età. Lezioni pratiche per stimolare la sana competizione con gare tra i vari alunni, suddivisi in squadre. Verifica delle competenze e conoscenze attraverso interrogazioni orali e relazioni da sviluppare sulle varie esperienze sportive proposte. Visione di film: Fuga per la vittoria; Race: il colore della vittoria; Atlantide: la rivoluzione in 100 metri; Pietro Mennea, la freccia del sud.

Primo Soccorso

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S 2023/24

CLASSE 3 SEZ. B/C/D

PARTE TEORICA

Il rispetto delle regole

Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio

Corpo, linee, piani

Termini di direzione

Il corpo umano macchina del movimento

Le componenti passive dell'apparato locomotore

Le componenti attive dell'apparato locomotore: muscoli, tendini, aponeurosi, articolazioni

Come allenare il corpo: riscaldamento, allenamento vero e proprio- defaticamento.

La funzione dell'arbitro

Il fair play

Traumatologia da sport più frequente ed intervento (differenza tra Strappo e Stiramento)

Paramorfismi e dimorfismi

Corretti stili di vita: lotta al tabagismo

Il razzismo nello sport (Miguel Benancio Sanchez- Jesse Owens – Pietro Mennea)

Films :Fuga per la vittoria; Race; Atlantide: La Rivoluzione in 100 metri

Le Olimpiadi (1936 Berlino)

Lo sport, veicolo di grandi ed importanti valori

Educazione Civica: Primo Soccorso

PARTE PRATICA

Potenziamento delle capacità condizionali e coordinative

Esercizi per il mantenimento della postura corretta

Scioltezza e mobilizzazione articolare

Il ritmo e gli esercizi propriocettivi

La fune: esercizi combinati e di conduzione ritmica

Ginnastica educativa e posturale contro i paramorfismi e i dimorfismi

Corsa veloce e corsa resistente: (mezzo fondo, corsa veloce, salto in lungo, staffetta)

Circuito Total Body 30 minuti giornaliero

Canottaggio

Tennis

Volley

Roma, 3 giugno 2024

prof.ssa Isabella Martini