

Programma effettivamente svolto nella classe 2 F **Scienze motorie e sportive (Liceo scientifico sezione a indirizzo sportivo)**

Docente: ROSSI STEFANIA

Disciplina: Scienze motorie e sportive (Liceo scientifico sezione a indirizzo sportivo)

Classe: 2 F Liceo scientifico sezione a indirizzo sportivo, 2024-2025

Libri di testo:

Teoria (*sistema nervoso*):

- La funzione del sistema nervoso in sintesi
- Il sistema nervoso centrale
- Il sistema nervoso periferico
- Il sistema nervoso e il movimento

Teoria (*sistema cardiocircolatorio*):

- Il cuore
- La circolazione sanguigna
- Il sangue
- Apparato cardio-circolatorio ed esercizio

Teoria (*apparato respiratorio*):

- La respirazione
- La respirazione durante l'esercizio
- Gli organi dell'apparato respiratorio

Teoria (*salute, benessere, sicurezza e prevenzione*):

- Elementi di primo soccorso: il BLS
- Emorragie, epistassi, shock, soffocamento e vari traumi sportivi

Teoria-Pratica (*conoscenza delle principali regole degli sport praticati – lo sport, le regole e il Fair Play*)

- Pallavolo (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita – arbitraggio - cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività)
- Basket (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita – arbitraggio - cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività)

- Calcio a 5 e a 7 (esecuzione e controllo dei fondamentali di gioco – conoscenza e acquisizione del regolamento – simulazioni di gioco/partita – arbitraggio - cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività).
- Nuoto.
- Tennis e tennis tavolo

Teoria-Pratica (*percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive*):

Esercitazioni pratiche per:

Conoscere gli effetti benefici del movimento sugli apparati cardio-circolatorio e respiratorio

- Per la rilevazione del battito cardiaco a riposo e dopo sforzo
- Gli schemi motori e le loro caratteristiche
- Esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo
- Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina
- Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte

Migliorare le capacità motorie di base, coordinative e condizionali di abilità e la destrezza con e senza l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi occasionali

Educazione Civica

Aspetti positivi e negativi dell'attività motoria all'aria aperta

.

La Docente

Stefania Rossi

Data 10/06/2025