



LICEO SCIENTIFICO STATALE "PITAGORA"

Via 1° Maggio - SELARGIUS (CA)
Tel+39.070.850380 - Fax+39.070.841886 - e-mai: caps120008@istruzione.it
Cod. Fisc. 80013830924

PROGRAMMA
DI
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2021/2022

Docente: Pilloni Tiziana

Classe: **3D**

- Test motori per valutare le capacità coordinative: test della funicella eseguito con la variazione dei saltelli, piedi uniti, alternati e saltelli monopodalici.
- Test per valutare la flessibilità del rachide: Sit and reach test.
- Esercizi di riscaldamento: mobilità articolare sul posto e in movimento, corsa e andature, vari tipi di saltelli con la funicella.
- Esercizi di potenziamento muscolare (a carico naturale) degli arti inferiori e superiori, dell'addome: eseguiti sul posto, in piedi e sul tappetino, posizione supina e prona.
- Esercizi di allungamento muscolare e articolare: lo stretching.
- Terminologia nelle Scienze Motorie: posizioni e movimenti fondamentali, assi e piani di riferimento.
- Sistema scheletrico: ossa, articolazioni, paramorfismi e dismorfismi.
- Lezione teorico-pratica sul sistema muscolare: esercizi specifici di potenziamento dei vari distretti muscolari con l'ausilio di manubri, step e spalliera svedese.
- Educazione civica: il doping, WADA (Agenzia mondiale antidoping), il Codice WADA e la legge 376 del 2000 (definizione del concetto), la lista antidoping, sostanze e metodi proibiti, le violazioni e le sanzioni. Ricerca da parte degli studenti di un "caso di doping" scelto liberamente da ognuno di loro.
- Attività ludico sportive: pallavolo, badminton, tennis tavolo e palla tamburello.
- Cenni di primo soccorso: teoria sulla rianimazione cardio-polmonare.

Selargius, lì 6/06/2022
Il Docente
Prof.ssa Pilloni Tiziana

GLI STUDENTI:
Matteo D'Amico
Linda Lisciani