



LICEO SCIENTIFICO indirizzo Scienze Applicate

SCIENZE MOTORIE

Classe II LES

Anno Scolastico 2021/2022

Prof. ANDREA FORGIONE

Programma

- Cenni sull'apparato locomotore;
- Apparato articolare: definizione e classificazione delle articolazioni;
- Struttura dell'articolazione del ginocchio;
- Gli effetti del movimento sulle articolazioni;
- Attività motoria e benessere: influenza sull'apparato articolare.
- Le qualità motorie: definizione e classificazione della mobilità articolare;
- Metodiche di allenamento;
- Conoscenze delle regole degli sport di squadra: calcio a cinque, tennis da tavola, dama;
- Definizione e classificazione delle capacità coordinative;
- I principi generali per una corretta alimentazione;
- I gruppi di nutrienti;
- Alimentazione e sport;
- Cenni di fisiologia del corpo umano;
- La salute dinamica, i rischi della sedentarietà, i benefici dell'attività fisica.
- Cenni sul pronto soccorso;
- Educazione stradale;

Pratica

- Corpo libero: esercizi combinati;
- Prove di assistenza diretta ai compagni;
- Potenziamento aerobico;
- Piccoli e grandi attrezzi: progressione o circuito;
- Fondamentali individuali e di squadra di almeno due sport.