



**LICEO SCIENTIFICO indirizzo Scienze applicate**

**SCIENZE MOTORIE**

Classe I LES

**Anno Scolastico 2021/2022**

**Prof. ANDREA FORGIONE**

**Programma**

- La terminologia delle scienze motorie;
- Assi e piani del corpo, regioni e zone del corpo;
- I movimenti fondamentali, gli schemi motori di base.
- Le capacità motorie: differenza tra capacità e abilità motorie;
- La classificazione delle capacità motorie;
- Conoscenze delle regole degli sport di squadra: calcio, pallavolo, basket;
- Norme di igiene;
- Etica e sport: problematiche giovanili;
- Apparato scheletrico (Nomenclatura);
- Pronto soccorso ed educazione stradale
- Apparato muscolare (nomenclatura)
- Apparato cardiorespiratorio

**Pratica**

- Esercizi di educazione posturale e respiratoria;
- Esercizi di stiramento e tonificazione muscolare;
- Esercizi di scioltezza articolare;
- Giochi propedeutici;
- Corpo libero: progressione;
- Piccoli e grandi attrezzi: esercizi specifici e di riporto;
- Fondamentali individuali di almeno due sport di squadra;