

## SCIENZE MOTORIE

Programma svolto dal Docente

*Ermelinda TUNDIS*

CLASSE 5<sup>^</sup>BSA - Liceo scientifico

INDIRIZZO: opzione Scienze Applicate

### LIBRO DI TESTO:

G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi, *Più movimento*, Marietti Scuola

## PROGRAMMA SVOLTO

### Modulo I

#### ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE

- Esercizi di coordinazione generale.
- Andature trasformazione differenziazione.
- Combinazione spazio-tempo.
- Esercizi a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi.
- Esercizi a corpo libero a carico naturale o con piccolo carico.
- Esercizi di mobilità articolare.
- Esercizi isometrici.
- Percorsi.
- Circuiti
- Attività svolte a regime aerobico.
- Discipline Atletiche: corse, lanci, salti.
- Giochi sportivi (tutti i fondamentali della tecnica) di pallacanestro, pallavolo, tiro con l'arco, flag football
- Esercizi posturali.

### Modulo II

#### TEORIA

- L'educazione fisica. Conoscenza del proprio corpo. I benefici del movimento.
- Regolamento dei giochi sportivi.
- Conoscere, saper utilizzare e migliorare la coordinazione.
- Conoscere, saper utilizzare e migliorare la mobilità articolare.
- Conoscere, saper utilizzare e migliorare le capacità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità).
- Traumatologia e primo soccorso.
- Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale e in generale.
- Nozioni di igiene alimentare.
- Principi alimentari.
- Il doping e le dipendenze in tutte le sue componenti.
- Test di valutazione
- Sistema muscolare (anatomia generale).
- Sistema cardio circolatorio.

Alcune attività saranno svolte entro la fine dell'anno scolastico

Torino, 15 maggio 2022

**Firma del docente**

Ermelinda TUNDIS

---

I rappresentanti di classe

Aurora Balma Tivoli

Micol Carozzo

---

*Si dichiara che i Rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti e hanno inviato una mail di approvazione depositata agli Atti della Istituzione scolastica.*