

	 Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO PROGRAMMI FINALI
---	--

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

DOCENTE Andreoletti Luca

DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 1 SEZ N INDIRIZZO Liceo Scienze Umane

LIBRO DI TESTO: Competenze Motorie Light, D'Anna

- Assi e Piani di Riferimento del Movimento: piano trasverso, frontale, sagittale ed assi longitudinale, trasverso e sagittale
- Sviluppo degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare
- Sviluppo delle capacità coordinative a corpo libero o mediante l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi: capacità di equilibrio, ritmo, differenziazione cinestesica, combinazione motoria, orientamento spazio-temporale, trasformazione e adattamento, reazione, controllo motorio, apprendimento motorio
- Sviluppo delle capacità condizionali a corpo libero o attraverso l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi: Forza e velocità
- Tecnica individuale di base della Pallavolo: palleggio, bagher e servizio dal basso
- Tecnica individuale di base della Pallamano: tiro, passaggio e palleggio
- Sistema Osteo-articolare: i quattro tessuti principali del corpo umano; tessuto connettivo e sua composizione; differenti tipologie di tessuto osseo; le funzioni dello scheletro e le principali ossa del corpo umano; le articolazioni principali e le differenti tipologie di articolazioni; patologie a carico del sistema osteo-articolare (osteoporosi, artrosi ed artrite)
- Tecnica individuale di base della Pallacanestro: palleggio e cambi di mano, tiro da fermo e in elevazione, passaggio a due mani dal petto, a due mani schiacciato a terra, passaggio a una mano
- Tecnica di base del badminton
- Tecnica di base del pickleball
- Il tennis da tavolo (Ping Pong)
- Apparato Muscolare: composizione del tessuto muscolare e tipologie di fibre muscolari; differenti tipologie di muscolo; principali muscoli del corpo umano; infortuni muscolari diretti ed indiretti e prevenzione delle lesioni muscolari; allenamento della flessibilità e stretching
- Tecnica individuale di base del calcio a 5: conduzione, ricezione e passaggio del pallone

	 Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO
	PROGRAMMI FINALI

- Atletica Leggera: attività sulla tecnica di corsa (andature) e velocità
- Sport e Fair Play

Melegnano, 25 Maggio 2024

Firme alunni/e

LOCCI GIORGIA
SALTERELLA LUNA

firma docente

ANDREOLETTI LUCA