

A1: PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI PER LE VACANZE

CLASSE: 2LSA

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: MAGNI VERONICA

1) **PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2022/2023**

TEORIA

Adattamenti dell'apparato cardiocircolatorio durante l'attività fisica: ripasso del cuore e vasi sanguigni, parametri cardiaci (frequenza, gittata sistolica e portata cardiaca), stimolo forza/resistenza e adattamento cardiaco, rilevazione della frequenza con e senza cardiofrequenzimetro.

Principali traumi sportivi a danno di: tessuti molli, muscoli, articolazioni e ossa. Tipi di ferite e modalità di intervento. Vari tipi di lesione muscolare: contrattura, stiramento e strappo. Differenza fra distorsione e lussazione. Vari tipi di frattura ossea.

Le Olimpiadi del 1972 a Monaco.

PRATICA

Test motori iniziali: resistenza, velocità, salto in lungo da fermo e lancio palla medica.

Esercizi aerobico/muscolari a corpo libero o attraverso l'utilizzo delle macchine isotoniche.

Badminton: fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Pallavolo: fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Atletica leggera: corsa veloce di 30 metri.

Vari sport di squadra praticati in forma ludica (hitball, dodgeball, calcio a 5, pallacanestro....)

2) ARGOMENTI DEL PROGRAMMA DI MAGGIOR RILIEVO:

A PRESCINDERE DAL RIPASSO GENERALE DI TUTTO IL PROGRAMMA SVOLTO SI INDICANO I PUNTI DI MAGGIOR RILIEVO CHE OGNI STUDENTE DEVE RIPASSARE:

Adattamenti dell'apparato cardiocircolatorio durante l'attività fisica: ripasso del cuore e vasi sanguigni, parametri cardiaci (frequenza, gittata sistolica e portata cardiaca), stimolo forza/resistenza e adattamento cardiaco, rilevazione della frequenza con e senza cardiofrequenzimetro.

Principali traumi sportivi a danno di: tessuti molli, muscoli, articolazioni e ossa. Tipi di ferite e modalità di intervento. Vari tipi di lesione muscolare: contrattura, stiramento e strappo. Differenza fra distorsione e lussazione. Vari tipi di frattura ossea.

Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di potenziamento muscolare e stretching;
- Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

AGLI STUDENTI CHE HANNO LA SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO E' RICHIESTO UNO STUDIO APPROFONDITO DEGLI ARGOMENTI INDICATI, AL FINE DI COLMARE LE LACUNE MANIFESTATE AL TERMINE DELL'ANNO.

3) COMPITI PER LE VACANZE ESTIVE (PER TUTTI GLI STUDENTI DELLA CLASSE)

Allenamento funzionale:

esercizi funzionali, core stability, ed esecuzione di alcune schede di lavoro a piacere.