

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Paola Straccialini

Libro di testo: Educare al movimento Dea Scuola. Fiorini, Coretti Lovecchio, Bocchi.

PARTE PRATICA

- **Potenziamento fisiologico:** esercitazioni per lo sviluppo delle qualità motorie di basecondizionali (forza, resistenza, velocità mobilità) e coordinative; esercitazioni di stretching; andature preatletiche; esecuzione di alcuni tipi di lavoro a circuito e percorsi.
- **Agilità e destrezza;** situazioni di lavoro per la corsa di resistenza, velocità di corsa con cambio di direzione;
- **Esercitazioni a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi:** cerchi, funicelle, palle, step, spalliera.
- **Attività sportive di squadra** (partite di pallavolo, pallacanestro e calcetto): inserite, a discrezione del docente, nella seconda parte della lezione, sono state un valido mezzo per sviluppare abilità tecniche e tattiche nei diversi giochi sportivi, potenziare e consolidare l'aspetto relazionale della persona, la capacità di collaborare, conoscere e rispettare le regole, sapersi gestire autonomamente, saper eventualmente arbitrare e capire le dinamiche del gioco di squadra.
- **Attività sportiva specifica (Pallavolo):** i fondamentali del gioco inseriti nella partita regolamentare.
- **Attività sportiva specifica (Pallacanestro):** i fondamentali individuali (passaggio, palleggio, tiro da fermo e a tempo); gioco a tre e a quattro.
- **Salute e sicurezza:** esercizi di stretching, riscaldamento muscolare e ginnastica posturale.

PARTE TEORICA

Salute, sicurezza e primo intervento:

- Anatomia e fisiologia del sistema scheletrico e articolare.
- Principali traumi ed alterazioni del sistema scheletrico e articolare.
- Paramorfismi e dismorfismi.
- Traumatologia sportiva: gli infortuni più comuni della traumatologia sportiva, cause, sintomatologia, primo intervento e trattamento.
- Ferite, emorragie, lipotimia, crampo muscolare, contratture, stiramento, strappo muscolare, tendinopatie, distorsione, lussazione, frattura ossea.

Giulianova, lì 09/06/2023

Firma

Prof.ssa Paola Straccialini

