

PROGRAMMA CLASSE 1L LICEO LINGUISTICO MARIE CURIE GIULIANOVA (A.S. 2022-2023)

Disciplina: Scienze Motorie

Docente: Federica Di Gregorio

PARTE PRATICA

- **Modulo 1:** Potenziamento fisiologico: esercitazioni per lo sviluppo delle qualità motorie di base condizionali (forza, resistenza, velocità mobilità) e coordinative; esercitazioni di stretching; andature preatletiche; esecuzione di alcuni tipi di lavoro a circuito (destrezza); situazioni di lavoro per la corsa di resistenza, velocità di corsa con cambio di direzione; esercitazioni a corpo libero e con grandi attrezzi (spalliera, trave e cavallo);
 - Attività sportive di squadra (partite di pallavolo e pallacanestro): 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;
- **Modulo 2:** Attività sportiva specifica (Pallavolo): i fondamentali del gioco inseriti nella partita regolamentare;
- **Modulo 3:** Attività sportiva specifica (Pallacanestro): i fondamentali individuali (passaggio, palleggio, tiri da fermo e terzo tempo);
- **Modulo 4:** Salute e sicurezza: esercizi di stretching, riscaldamento muscolare e ginnastica posturale.

PARTE TEORICA

- **Modulo 5:** Salute, sicurezza e primo intervento:
 - nozioni di primo soccorso (definizione e importanza; chiamata di soccorso; triage; rianimazione cardio-polmonare di base; posizione laterale di sicurezza);
 - sistema muscolare;
 - doping;
 - fair-play.

Libro di testo in uso:

G. Fiorini, S. Coretti, N. Lovecchio, S. Bocchi – Educare al movimento, volume unico – Ed. Marietti Scuola

Giulianova, li 10/06/2023

La Docente
Federica Di Gregorio