

LICEO STATALE "ALESSANDRO SERPIERI" Rimini

PROGRAMMA FINALE 2R Artistico SCIENZE MOTORIE 2020/2021

01/06/2021

TEORIA

- 1) ASSI ANATOMICI E PIANI DI MOVIMENTO (frontale, trasversale e sagittale).
- 2) IGIENE: malattie infettive, agente - trasmissione e propagazione – ospite, profilassi (notifica, accertamento, misure di quarantena, misure di sanificazione), organizzazione sanitaria in Italia e manifestazioni delle malattie infettive nel tempo e nello spazio. Programma in comune con Ed. Civica.
- 3) NOMENCLATURA PARTI ANATOMICHE (busto: capo, tronco con distinzione in addome e torace; arto sup: braccio, avambraccio, mano; arto inf: coscia, gamba, piede; bacino) e nomi delle principali articolazioni (spalla, gomito, polso, anca, ginocchio, caviglia).
- 4) SISTEMA SCHELETRICO
- 5) GLOSSARIO DEI MOVIMENTI FONDAMENTALI (flessione, estensione, inclinazione, torsione, piegamento, oscillazione, slancio, circonduzione).
- 6) DISABILITA' E GIOCHI PARALIMPICI: visione film "Rising Phoenix". Storia dei più famosi atleti diversamente abili del panorama italiano ed internazionale.
- 7) FAIR PLAY definizione, nascita del termine, approvazione del Codice Europeo di Etica Sportiva, principi cardine su cui si basa il fair play e visione film "La partita perfetta".
- 8) NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO svenimento, arresto cardiaco, rianimazione cardio polmonare, defibrillatore, posizione di sicurezza, kit primo soccorso, numeri telefonici di emergenza.

PRATICA

- 9) POTENZIAMENTO FISILOGICO GENERALE per migliorare le grandi funzioni del corpo umano, in particolare la respirazione e la circolazione.
- 10) MIGLIORAMENTO FISICO E FISILOGICO SPECIFICO, in particolare la resistenza (aerobica e anaerobica) la forza, la velocità, l'agilità, la destrezza, etc.
- 11) MIGLIORAMENTO E SVILUPPO DEL PROPRIO SCHEMA CORPOREO lateralizzazione, equilibrio, coordinazione, ritmo, rilassamento, percezione spazio-temporale, etc.

12) CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI CORPOREI DI BASE: correre, saltare, traslocare,..

13) SOCIALIZZAZIONE: corretto rapporto nel gruppo classe. Tolleranza verso l'altro. Collaborazione durante le attività proposte. Rispetto dei docenti, del personale, delle strutture scolastiche, degli attrezzi e dei vari oggetti.

Docente

.....

Rappresentanti di classe

.....

.....