

**Anno scolastico 2021-2022**

**Liceo statale "Niccolò Machiavelli"**

**Scienze motorie sportive**

**classe 3G INT LING**

### ***Programma svolto***

#### Parte teorica

Ripasso degli argomenti svolti l'anno precedente: la frequenza cardiaca e la misurazione delle pulsazioni con riferimenti all'apparato cardiocircolatorio.

Il sistema scheletrico: lo scheletro assile e appendicolare. Morfologia e nomenclatura delle ossa principali del corpo umano.

I paramorfismi e i dismorfismi: scoliosi, cifosi, lordosi, valgismo, varismo, piede piatto e cavo, scapole alate. Importanza della postura corretta.

Il sistema muscolare: classificazione dei muscoli, volontari e involontari, scheletrici e lisci. I tipi di contrazione, concentrica, eccentrica e isometrica.

La respirazione: i tre tipi di respirazione, clavicolare, toracica e diaframmatica. Importanza della respirazione diaframmatica connessa con il rilassamento.

#### Parte pratica

Esercizi di riscaldamento generale attraverso corsa di resistenza, saltelli, andature.

Stretching ed esercizi vari di tonificazione muscolare.

Atletica leggera: esercizi e andature per il miglioramento della corsa e della coordinazione generale: skipp, corsa calciata, balzi, doppio impulso, galoppo laterale, corsa incrociata, passo e stacco alternato. Salto in lungo.

Pratica dei seguenti giochi sportivi e suoi fondamentali: Pallavolo, Softball, Pallamano, Calcetto, Freesby.

Esercizi di coordinazione con l'uso delle corde.

Mattinata di Pallatamburello e torneo finale.

Trekking vari e visita a Palazzo Vecchio.

Ed.Civica: "Gli aspetti del molteplice nella mia città. Lavoro a gruppi con foto e realizzazione di un cartellone.

L'insegnante

Eloisa Guarneri