ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

"Leonardo da Vinci"

PROGRAMMA
A.S. 2025-2026

Disciplina: Scienze Motorie Sportive

Classe: III Sezione: A Indirizzo: Liceo Classico

Docente: Argese Domenica

Testi: "Più che sportivo" P.L. Del Nista – J. Parker – A. Tasselli ed. G. D'Anna

CONTENUTI

PARTE PRATICA

1) Potenziamento fisiologico

a- Esercizi per il miglioramento della funzione cardio-respiratoria
b- Esercizi per il miglioramento della tonicità e forza muscolare
c- Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare

2) Consolidamento degli schemi motori di base

a- Esercizi di equilibrio statico e dinamico
b- Esercizi di coordinazione generale e segmentaria
c- Esercizi ai grandi attrezzi: spalliera svedese

3) Conoscenza e pratica delle attività sportive

a- Introduzione ed impostazione di alcune specialità dell'atletica leggera:
corsa di velocità, corsa di resistenza, salto in alto (fosbury), salto in lungo, getto del peso

4) Consolidamento del carattere e del senso civico

a- Organizzazione di giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, badminton

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

"Leonardo da Vinci"

PARTE TEORICA

Salute e prevenzione

1) Paramorfismi e dismorfismi

a- Scoliosi, cifosi, lordosi
b- Scapole alate
c- Piede piatto
d- Ginocchio valgo e varo

2) Primo soccorso

a- Traumi dell'apparato muscolare, articolare ed osseo
b- Ferite ed emorragie

Data,9/6/2026