PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE **: 2° AL**

MATERIA : **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

DOCENTE : **FELICIA PALUMBO**

A.S. 2023/2024

PALLAVOLO :

- Il palleggio : esercizi propedeutici ed esercitazioni individuali , a coppie e contro il muro.
- Il bagher.
- La battuta dal basso
- Schema di ricezione a tre ed a w.
- Scopo del gioco.
- Il campo : numerazione , la suddivisione in zone e la conoscenza della funzione delle linee che delimitano il campo di gioco.
- Le regole di gioco.
- La formazione della squadra e le posizioni.
- La rotazione .
- Il punteggio.
- Le azioni di gioco e i tocchi di squadra.

FUNE:

- Saltelli a piedi uniti ed alternati con rimbalzo e non con giri inversi della fune.
- Saltelli in avanzamento.
- Mulinello e controvela.
- Combinazione degli elementi trattati.

AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA :

- Coordinazione della respirazione con la corsa.
- Esercizi di preatletica : skip, corsa calciata, skip e corsa calciata , corsa in doppio appoggio spinta, corsa incrociata, galoppi laterali, passo saltellato, corsa in dietro, skip laterale.
- Esercizi di presa di coscienza dell'assetto di corsa.

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO :

- Esercizi a corpo libero di potenziamento muscolare.
- Esercizi a corpo libero di mobilità articolare e di allungamento muscolare.
- Circuito a stazione di potenziamento muscolare.

STEP:

- Passi base.
- Combinazione degli elementi trattati.
- Esercizi di stretching con l'ausilio dello step.

YOGA DELLA RISATA:

- Conoscenza e funzione.
- Esercitazioni.

TENNIS:

- Il dritto.
- Il rovescio.
- La volèe e lo smash.
- Il servizio.
- Le regole di gioco.

NUOTO:

- Lo stile libero.
- Il dorso.
- La rana.
- I tuffi.

AVVIAMENTO PALLAMANO:

- Gioco dei dieci passaggi con e senza marcatura.
- Passaggi .

AVVIAMENTO CALCIO:

- Esercizi di conduzione della palla.
- Passaggi a coppie.
- Tiro in porta.
- Partita.

MECCANISMI DI PRODUZIONE ENERGETICA:

- Il meccanismo aerobico.

EDUCAZIONE CIVICA : ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO.

- Le regole di base da rispettare per soccorrere : casa fare, cosa non fare, come formulare la richiesta di soccorso.
- Differenza tra il concetto di gravità ed urgenza.
- Come valutare lo stato dell'infortunato.
- La rianimazione Cardio-Polmonare (RCP).
- La posizione laterale di sicurezza.
- Ostruzione parziale e totale delle vie aeree. La manovra di Heimlich.
- Lipotimia.
- Emorragie.
- Epistassi.
- Ustioni.
- Traumi dell'apparato articolare e scheletrico.
- Intossicazioni.
- L'epilessia.

Fermo, li 05/06/2024 **IL DOCENTE**

F.to Felicia Palumbo

-