PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE **: 2° CSP**

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.

PALLACANESTRO :

- Fondamentali individuali d'attacco :

    - cambio di velocità;
    - arresto ad uno e due tempi;
    - lo smarcamento;
    - giro perno;
    - dai e segui;
    - dai e vai.

- Fondamentali individuali di difesa :
    - la posizione fondamentale;
    - lo scivolamento.

- Il passaggio : a due mani dal petto e schiacciato a terra.
- Il palleggio : - esercizi propedeutici ed esercitazioni individuali ed a coppie ;
    - palleggio dorsale;

-palleggio con cambio di mano in corsa ed in slalom, uno contro uno.

- Il tiro a canestro.

- il tiro libero.

- il tiro da tre punti.

- Discesa a due con uno e due palloni.

- Gioco dei dieci passaggi.

- "Fulmine".

- Le principali regole del gioco

-L'area di gioco.

- Esercizi di ball handling.

FUNE:

- Saltelli a piedi uniti ed alternati con rimbalzo e non con giri inversi della fune.
- Saltelli in avanzamento.
- Mulinello e controvele.
- Oscillazioni sul piano sagittale.
- 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.

I FATTORI DEL MOVIMENTO:

- Cosa sono le capacità motorie.
- Le abilità motorie.

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO :

- Esercizi a corpo libero di potenziamento muscolare.
- Esercizi a corpo libero di mobilità articolare e di allungamento muscolare.
- Circuito di potenziamento.
- Esercizi di reattività dei piedi con l'ausilio delle scalette.

- Corsa balzata con l'ausilio dei cerchi.

STEP :

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

NUOTO :

- Lo stile libero.
- Il dorso .
- La rana.
- Tuffi.

TENNIS:

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

YOGA DELLA RISATA:

- Definizione e funzione.
- Esercitazioni.

LA POSTURA ED I VIZI POSTURALI :

- I paramorfismi ed i dismorfismi,
- I paramorfismi della colonna vertebrale,
- I vizi posturali,
- Il portamento rilassato, le scapole alate, il dorso curvo, le ginocchia valghe e vare.
- La posizione della testa,
- Gli effetti dell'attività motoria sull'apparato scheletrico.

APPARATO ARTICOLARE:

- Caratteristiche e struttura delle articolazioni.
- Classificazione delle articolazioni.
- Il menisco.
- L'importanza dell'attività fisica per le articolazioni.
- Come non "maltrattare " le articolazioni.

AVVIAMENTO CALCIO:

- Esercizi di conduzione della palla.
- Passaggi a coppie in corsa.
- Uno contro uno.

- Discesa a due.
- Tiro in porta.
- Partita.

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).
- Posizione laterale di sicurezza.
- Traumi dell'apparato scheletrico ed articolare.
- L'epilessia.
- L'epistassi.
- Ingestione di sostanze tossiche.
- L'ostruzione parziale e completa delle vie aeree. Manovra di Heimlich.
- Lipotimia.
- Emorragie.
- Ustioni.

Fermo, li 03/06/2024 **IL DOCENTE**

F.to Felicia Palummbo