PROGRAMMA DISCIPLINARE DI Scienze Motorie e Sportive

Materia Sc. Motorie e Sportive

Prof. Nacci Luciano

Classe 2A MAT

Libri di testo: Più Movimento

	Contenuti	Argomenti trattati
U.D.A 1 **IL CORPO UMANO E ALTERAZIONI POSTURALI**	**Muscoli e organizzazione del sistema muscolare.** **I vari tipi di contrazione.** **I paramorfismi; il mal di schiena; la prevenzione delle patologie della colonna**	- Paramorfismi e disformismi - Contrazione muscolare - L'apparato locomotore
U.D.A 2 **I TRAUMI MUSCOLARI**	**I traumi muscolari e articolari** **La perdita di coscienza; l'attacco cardiaco; il soffocamento; l'emorragia; le ustioni.**	- I più comuni traumi muscolari e articolari
U.D.A 3	**La salute dinamica**	-Il benessere fisico, psichico e sociale

SALUTE E BENESSERE	**L'attività fisica**	
U.D.A 4 **I GIOCHI SPORTIVI**	**Tecnica e la tattica dei principali giochi sportivi**	- Esercitazioni Tecniche individuali e di gruppo alla Pallavolo - Esercitazioni Tecniche individuali e di gruppo alla Basket
U.D.A 5 **LE CAPACITÀ MOTORIE E LE TECNICHE DI ALLENAMENTO**	**Test motori; principi di teoria dell'allenamento; come si costruisce una seduta di allenamento; le capacità fisiche.**	- Le abilita motorie - SargentTest –per misurare la potenza alattacida esplosiva ed eplosivo-elastica principalmente degli arti inferiori.

Santeramo in Colle, 05/06/2025

Gli Alunni

Il Docente

Prof. Luciano Nacci

_____

_____

_____