

**PROGRAMMA DISCIPLINARE DI Scienze Motorie e Sportive**

**Materia Sc. Motorie e Sportive**

**Prof. Nacci Luciano**

**Classe 3B 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**  **SALUTE E BENESSERE** | **La salute dinamica**  **L’attività fisica** | -Il benessere fisico, psichico e sociale |
| **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, 05/06/2024

Gli Alunni

Docente

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Prof. Luciano Nacci \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_