



LICEO di STATO SCIENTIFICO, CLASSICO e delle SCIENZE UMANE
" GALILEO GALILEI "
VIALE PIETRO NENNI, 53- 08015 MACOMER

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 4A ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Attività pratiche

- Vari tipi di andature
- Esercizi a corpo libero
- Esercizi di mobilità e scioltezza articolare sui vari piani a corpo libero; esercizi dinamici attivi e stretching
- Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con piccoli carichi
- Esercizi di condizionamento organico e miglioramento, rispetto alle capacità individuali, della resistenza aerobica
- Esercizi semplici o complessi, in forma statica o dinamica, per il miglioramento della coordinazione generale e intersegmentaria
- Percorso coordinativo su alcune capacità condizionali e coordinative, a tempo e col conteggio delle penalità
- La capovolta in avanti con variazioni partenza e arrivo
- Pallavolo: partite; esercitazioni in gruppo
- Giochi sportivi: esercitazioni individuali e in gruppo

Attività teoriche

Educazione civica

- Comportamenti preventivi da adottare in palestra
- Traumi sportivi e primo soccorso; la prevenzione attiva e passiva
- Contusioni, ferite, emorragie
- Crampo, stiramento muscolare, strappo muscolare
- Tendinopatie: tendiniti e tendinosi
- La Tecnica Rice
- Distorsioni, lussazioni, fratture; la perdita di sensi
- Il Plogging: tipo di attività, come e dove è nata, come si svolge, equipaggiamento e attrezzature necessarie, funzioni e benefici, regole da osservare, diffusione in Italia e nel mondo (questa attività fa parte dell'Uda concordata col consiglio di classe)

LA DOCENTE



LICEO di STATO SCIENTIFICO, CLASSICO e delle SCIENZE UMANE
" GALILEO GALILEI "
VIALE PIETRO NENNI, 53- 08015 MACOMER

Macomer 11.06.2023

Prof.ssa Paola Zampa