



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)



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