



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

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 2E 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
- 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
- Grandi attrezzi: traslocazioni a spirale, in diagonale, verticale e orizzontale al quadro svedese
- La capovolta in avanti con variazioni partenza e arrivo
- Saltelli con la funicella: in avanzamento e arretramento, sul posto, con e senza rimbalzo; giro in avanti e indietro
- Giochi sportivi: il gioco della pallacanestro
- Fondamentali individuali
- Esercizi specifici per il palleggio e ballhandling; il palleggio con cambio di mano, senso, direzione, in slalom
- Il tiro piazzato a canestro da tre posizioni
- Il passaggio a coppie: due mani dal petto, battuto a terra, due mani sopra il capo, ad una mano laterale
- Staffette a squadre in palleggio, con tiro finale
- Giochi sportivi: esercitazioni libere individuali e in gruppo

Attività teoriche

- Pallacanestro: breve storia del gioco
- Il regolamento tecnico: le infrazioni, le regole di tempo, falli personali e di squadra

Educazione civica

- L'apparato locomotore: il sistema scheletrico; funzioni e tessuti dello scheletro
- Le ossa: tipologie
- Lo scheletro del capo, tronco e arti
- Salute e benessere: i difetti posturali; consigli per la prevenzione
- Paramorfismi e dismorphismi a carico della colonna vertebrale, scapole e arti inferiori
- Salute e benessere: la schiena e l'importanza della salute



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

- Il mal di schiena (cause e rimedi); analisi della postura; consigli e comportamenti per le posture corrette
- La cinesiterapia; la postura equilibrata; presa di coscienza e consigli per una corretta postura

Macomer, 11.06.2023

LA DOCENTE
Prof.ssa Paola Zampa