

**LICEO SCIENTIFICO PARITARIO  
DANTE ALIGHIERI**

**Programmazione Scienze motorie e sportive A.S. 11/12**

**2° liceo scientifico**

**Introduzione all'Educazione Fisica**

**I fini dell'Educazione Fisica**

**Utilità dell'Educazione fisica nella scuola**

**I risvolti positivi dell'Educazione fisica nel mondo esterno**

**Conoscere il valore etico dello sport**

**Cenni sull'apparato locomotore**

**Cenni di fisiologia del movimento.**

**Conoscere l'apparato cardio-circolatorio e apparato respiratorio**

**Conoscenza degli sport di squadra (regole e applicazione sul campo)**

**Pallavolo**

**Pallacanestro**

**Pallamano**

**Calcio**

**Consolidazione e potenziamento dello schema corporeo e i processi motori**

**Principi generali del riscaldamento e stretching.**

**La termoregolazione**

**Concetto di allenamento**

**Effetti del sovrallenamento**

**Prevenzione e sicurezza personale.**

**Attività aerobica,**

**esercizi con i piccoli attrezzi, e a corpo libero.**

**Cenni di primo soccorso e di educazione alla salute**

**Cenni di alimentazione**

**Sport individuali:**

**Acquisire la tecnica della velocità nell'atletica leggera: corse veloci, staffetta**

**Lezioni autonome all'aperto**

**Giochi motori e popolari**

**Visone film a tema sportivo.**

**Visita strutture sportive**

**Lezioni musico sportive**

**Docente**

**Andrea Simula**