

LICEO SCIENTIFICO STATALE
“A. VOLTA”
FOGGIA

PROGRAMMA SVOLTO FINALE
a.s. 2015/2016

Docente *prof. SPAGNUOLO VINCENZO*

Materia **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe **5** **sezione** **Asa**

CONTENUTI SVOLTI

1) POTENZIAMENTO FISILOGICO A CORPO LIBERO:

- Esercizi di mobilità articolare della colonna vertebrale e delle altre articolazioni;
- Esercizi tonificanti per i muscoli degli arti inferiori e superiori, anche con piccoli attrezzi;
- Esercizi tonificanti per i muscoli addominali e dorsali a corpo libero e alla Spalliera;
- Esercizi d'elasticità muscolare con la tecnica dello STRETCHING;
- Miglioramento della Velocità di base con ripetute e tecnica della Corsa;
- Miglioramento della Resistenza aerobica;
- Miglioramento delle grandi funzioni organiche: cardio-circolatoria e respiratoria, tramite la corsa ed attività aerobica;

2) TEORIA DEL CORPO UMANO:

- **I Traumi Sportivi:** I fattori di rischio dei traumi sportivi;
- Le lesioni principali della Cute;
- Le lesioni principali delle Ossa;
- Le lesioni principali delle Articolazioni;
- Le lesioni principali dei Muscoli.
- **L'Apparato Muscolare** e la sua funzione;
- I principali Muscoli del busto, degli arti superiori e inferiori, loro funzioni;
- La struttura del muscolo;
- I muscoli lisci, striati e cardiaco;
- La forma dei Muscoli: lunghi, corti e piatti;
- Le fibre muscolari bianche, rosse e intermedie.

3) ATTIVITA' SPORTIVE:

- Atletica Leggera: corsa di resistenza. Corsa di Velocità sui 40 mt.
- Pallavolo: palleggio alto, bagher e regole di gioco;
- Basket: tecnica del palleggio e regole di gioco.

GLI STUDENTI

IL DOCENTE
Prof. Vincenzo Spagnuolo