



Istituto di Istruzione Secondaria Superiore “E. Vanoni”

Tecnico Economico – Tecnologico – Liceo Artistico

Corso Serale “Settore Economico AFM – GEOMETRI – LICEO ARTISTICO” - 73048 NARDO' (Le)

Via Acquaviva, 8 - Centralino 0833 1808136 ☎ 0833871062 - CF/PI 82002630752

e-mail: LEIS02600V@istruzione.it - Pec: LEIS02600V@pec.istruzione.it - sito web: www.istitutovanoninardo.edu.it

Programma di Scienze Motorie CLASSE PRIMA

- 1) Le scienze motorie e sportive
 - Terminologia specifica
 - Il nostro corpo
 - Le posizioni del corpo: prese attitudinali, stazioni.
 - I movimenti fondamentali.

- 2) Capacità motorie e abilità coordinative
 - Allenamento delle capacità e abilità.

- 3) Lo sviluppo psicomotorio e la formazione dello schema corporeo.
 - Motricità e schema corporeo.
 - Dagli schemi motori alle abilità motorie e sportive.
 - Analisi della meccanica degli schemi motori di base.

Programma di Scienze Motorie CLASSE SECONDA

- 1) Capacità motorie e abilità coordinative
 - Allenamento delle capacità motorie.

- 2) Incontro con l'anatomia
 - Tessuti, organi, apparati
 - L'apparato locomotore
 - Le funzioni dello scheletro
 - Analisi delle parti dello scheletro assiale e appendicolare
 - Le curve fisiologiche della colonna vertebrale
 - I traumi delle ossa e delle articolazioni
 - L'apparato respiratorio
 - Le vie aeree
 - La ventilazione polmonare e i muscoli inspiratori ed espiratori
 - La respirazione diaframmatica
 - La respirazione e l'allenamento

- 4) Gli sport di squadra
 - La pallavolo: il campo, le regole del gioco, i diversi tipi di battuta.

We prepare for

Cambridge

English Qualifications™



TRINITY
COLLEGE LONDON
REGISTERED EXAMINATION CENTRE





Istituto di Istruzione Secondaria Superiore “E. Vanoni”

Tecnico Economico – Tecnologico – Liceo Artistico

Corso Serale “Settore Economico AFM – GEOMETRI – LICEO ARTISTICO” - 73048 NARDO’ (Le)

Via Acquaviva, 8 - Centralino 0833 1808136 ☎ 0833871062 - CF/PI 82002630752

e-mail: LEIS02600V@istruzione.it - Pec: LEIS02600V@pec.istruzione.it - sito web: www.istitutovanoninardo.edu.it

**Programma di Scienze Motorie
CLASSE TERZA**

- 1) Capacità motorie e abilità coordinative
 - Allenamento delle capacità motorie.
- 2) I giochi di squadra
 - La pallavolo: tecnica del gioco, i fondamentali individuali, i ruoli principali.
 - La pallacanestro: le regole del gioco, i fondamentali individuali, la difesa.
- 3) Gli sport individuali
 - L’atletica leggera.
La pista. Le diverse specialità: corse salti e lanci.
- 4) Il linguaggio del corpo
 - Le tecniche di espressione corporea: il mimo.

**Programma di Scienze Motorie
CLASSE QUARTA**

- 1) Capacità motorie e abilità coordinative
 - Allenamento delle capacità motorie.
- 2) I giochi di squadra
 - La pallavolo: tecnica del gioco, i fondamentali individuali, i ruoli principali.
 - La pallacanestro: le regole del gioco, i fondamentali individuali, la difesa.
- 3) Gli sport individuali
 - L’atletica leggera
La pista. La tecnica delle corse veloci, staffette, dei salti.
- 4) Educazione civica
 - Sviluppo e alimentazione sostenibile: decalogo per metterla in pratica

We prepare for

Cambridge

English Qualifications™



TRINITY
COLLEGE LONDON
REGISTERED EXAMINATION CENTRE





Istituto di Istruzione Secondaria Superiore “E. Vanoni”

Tecnico Economico – Tecnologico – Liceo Artistico

Corso Serale “Settore Economico AFM – GEOMETRI – LICEO ARTISTICO” - 73048 NARDO’ (Le)

Via Acquaviva, 8 - Centralino 0833 1808136 ☎ 0833871062 - CF/PI 82002630752

e-mail: LEIS02600V@istruzione.it - Pec: LEIS02600V@pec.istruzione.it - sito web: www.istitutovanoninardo.edu.it

Programma di Scienze Motorie CLASSE QUINTA

1) Capacità motorie e abilità coordinative

- Allenamento delle capacità motorie.

2) Traumatologia e primo soccorso

- Le regole per soccorrere.
- I principali traumi in palestra e loro prevenzione.
- Gli interventi nei casi di maggiore gravità: tecnica della RCP

3) I giochi di squadra

- La pallavolo: tecnica del gioco, i fondamentali individuali, i ruoli principali.
- La pallacanestro: le regole del gioco, i fondamentali individuali, la difesa.

5) Gli sport individuali

- L’atletica leggera.
La pista. Le diverse specialità: corse salti e lanci.

6) Salute dinamica

- Muoversi per stare in forma: l’importanza dell’attività motoria.
- I rischi della sedentarietà

7) Educazione civica

- Effetti dannosi dell’alcool, del fumo, dell’inattività fisica e delle droghe.

We prepare for

Cambridge

English Qualifications™



TRINITY
COLLEGE LONDON
REGISTERED EXAMINATION CENTRE

