

LICEO SCIENTIFICO STATALE " L.B.ALBERTI " CAGLIARI

Linguistico

Anno: 2021/2022

Classe : 2BL

Docente: MELIS SERGIO

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

EDUCAZIONE CIVICA

Strutture sportive utilizzate: Sede staccata in Via Ravenna (da settembre a dicembre 2021), Sede Via Koch (dall'8 gennaio a marzo 2022).

Programma teorico e pratico Scienze Motorie

Il sistema nervoso centrale, periferico e autonomo:

Le aree associative dell'encefalo : area sensitiva e area motoria. Sistema simpatico e Parasimpatico. Il controllo del movimento: il gesto motorio , il ritmo e la coordinazione.

Storie di sport . Le Olimpiadi, il calcio , il basket e la pallavolo e la loro importanza sociale ed educativa.

Pratica

Parte pratica (la parte pratica è stata fortemente limitata dalle condizioni legate alle norme sanitarie al distanziamento, si è preferito utilizzare gli spazi esterni per evitare contatti ravvicinati e favorire il distanziamento. L'attività in ambiente naturale si è sviluppata nel parco di Monte Claro. La palestra , piccola e non adeguata in termini di spazi, ha permesso solo l'attività di pallavolo e a corpo libero con esercitazioni con la musica per determinare l'intensità e migliorare la coordinazione. Raramente si è praticata la pallacanestro , prevalentemente nel biennio, per l'intensità delle esercitazioni dinamiche e l'obbligo della mascherina).

Pallavolo : Fondamentali di base; palleggio ; ricezione e battuta. Tornei e partite .

Attività con la musica : coreografie ritmiche e costruzioni di esercizi combinati in piccoli gruppi.

Attività in ambiente naturale : Monte Claro. Uso del parco per escursioni , utilizzo del percorso salute attrezzato. Esercizi vari di arrampicata , equilibrio e sospensione. Respirazione e mobilitazione generale.

Programma di Educazione Civica

Parte fondamentale : Educazione al Benessere e alla salute.

Concetto di benessere e di salute

Il mantenimento di uno stile di vita corretto: alimentazione, attività fisica e sport.

Uso di se' e consapevolezza corporea.

I danni delle sostanze nervine : alcool e droghe nella modifica dello stato di salute ed eventuali dipendenze.

Cagliari , 15 giugno 2022.

Il Docente

prof.Sergio Melis

