



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Anno scolastico 2024-2025

Educazione Fisica

1 classico

Lorenzo Manunta

1. IL SISTEMA SCHELETRICO:

- 1.1. Funzioni;
- 1.2. Classificazioni delle ossa;
- 1.3. Caratteristiche tra le superfici ossee;
- 1.4. Differenze tra la componente assile e la componente appendicolare;
- 1.5. Componente assile, il rachide: struttura, funzione, regioni e le curvature;
- 1.6. Componente assile, gabbia toracica: struttura e funzioni;
- 1.7. Componente appendicolare, cingolo scapolare e cingolo pelvico: struttura e funzione;
- 1.8. Componente appendicolare, arti superiori: struttura e funzioni;
- 1.9. Componente appendicolare, arti inferiori: struttura e funzioni;
- 1.10. Nomi delle ossa;
- 1.11. Nomi delle articolazioni;
- 1.12. Funzionamento delle articolazioni;

2. TRAUMATOLOGIA:

- 2.1. Traumi dell'apparato scheletrico:
 - 2.1.1. Fratture: classificazioni delle diverse tipologie di fratture e da cosa è causata;
- 2.2. Traumi dell'apparato muscolare:
 - 2.2.1 Strappo: cosa è causato, come riconoscere e cosa fare;
 - 2.2.2 Contrattura: cosa è causato, come riconoscere e cosa fare;
 - 2.2.3. Stiramento: cosa è causato, come riconoscere e cosa fare;
 - 2.2.4. Crampo: cosa è causato, come riconoscere e cosa fare;
- 2.3. Traumi dell'apparato articolare:
 - 2.3.1. Distorsione: cosa è causato, come riconoscere e cosa fare;
 - 2.3.2. Lussazione: cosa è causato, come riconoscere, le diverse tipologie di lussazioni e cosa fare;
 - 2.3.3. Artrosi: cosa è causato, fasce d'età coinvolte, come riconoscere e cosa fare;
- 2.4. Nozioni di primi soccorsi:



2.4.1. Protocollo BLS (basic life support):

2.4.1.1. Valutazione ambientale e fase di allarme;

2.4.1.2. Valutazione dello stato di coscienza;

2.4.1.3. Valutazione dell'attività respiratoria;

2.4.1.4. rianimazione cardiopolmonare;

2.5. Prevenzione degli infortuni:

Le diverse tipologie di allenamento che permettono di ridurre le probabilità di infortunio (pliometria, allenamento neuromuscolare, allenamento del core, allenamento propriocettivo).

3.TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT DI SQUADRA

Analisi dei fondamentali di base, arbitraggio e regolamento degli sport di squadra. Teoria e tecnica dei fondamentali individuali dei diversi sport proposti: *calcio* (passaggio, conduzione, tiro, controllo e possesso palla), *pallavolo* (battuta sicura, battuta sopra la testa, ricezione, palleggio, posizionamento), *basket* (palleggio, passaggio, tiro, attacco, difesa) *rugby* (passaggio, meta, placcaggio,attacco e difesa) *touch rugby* (passaggio, meta, placcaggio,attacco e difesa)

4.ALLENAMENTO A CORPO LIBERO E POTENZIAMENTO:

Analisi e tecnica dei principali movimenti a corpo libero (squat, push up, burpees, jumping jacks, mountain climber, sit up, broad jump, plank e hollow position)

Analisi e tecnica dei salti: il salto in alto (modalità di rincorsa e di salto)

Milano, 06/06/2024

Firma: *prof. Manunta Lorenzo*