



LICEO SCIENTIFICO- CLASSICO

Programma svolto
a.s. 2023-2024

Disciplina: SCIENZE MOTORIE

Docente: GIULIA FORTUNATO

Classe: PRIMO SCIENTIFICO

Libri di testo: TRAINING FOR LIFE, PAJANI E LAMBERTINI

CONTENUTI DEL PROGRAMMA SVOLTO

Conoscenze pratiche acquisite:

- ✓ Studio delle tecniche individuali di vari sport: *nuoto, tennis, calcio, pallavolo, basket, hit ball.*
- ✓ Approfondimento di alcuni sport studiati e delle rispettive situazioni di gioco: *tennis, pallavolo, calcio.*
- ✓ Giochi di agilità, giochi sportivi (palla prigioniera) e ritmici (andature, cambi di direzione, scatti, salti).
- ✓ Basi attività motoria a corpo libero: squat, piegamenti, flessioni, addominali.
- ✓ Test sulle capacità condizionali e coordinative.
- ✓ Attività a corpo libero o con piccoli attrezzi e tecniche di riscaldamento, potenziamento e stretching anche con l'utilizzo di un accompagnamento musicale.

Contenuti teorici:

- ✓ La storia del nuoto e i principi di galleggiamento, la storia del nuoto, i 4 stili fondamentali. Il nuoto sincronizzato.
- ✓ L'apparato locomotore: l'apparato scheletrico e l'apparato articolare.
- ✓ La postura e i suoi vizi: paramorfismi e dimorfismi.

Progetti:

- ❖ **Studente / Atleta di alto livello:** progetto didattico sperimentale Studente – Atleta di alto livello indetto dal MIUR. Redazione di un piano di studi personalizzato per gli studenti-atleti d'interesse nazionale.
- ❖ **Volley Scuola:** attività pratica, torneo di pallavolo indoor maschile. Partecipazione al seminario "I valori dello sport"
- ❖ **Progetto sportivo con la S.S. Lazio**
- ❖ **Settimana del Cristo Re:** evento sportivo scolastico che ha visto impegnati i ragazzi in giochi sportivi e popolari (la corsa con i sacchi, il tris, i tiri a canestro, giochi di coordinazione generale).
- ❖ **Tornei interclassi:** pallavolo e calcio.
- ❖ **Uscita sportiva agli Internazionali BNL d'Italia.**

**RAPPRESENTANTI
DOCENTE**