

LICEO SCIENTIFICO- CLASSICO

Programma svolto

a.s. 2023-2024

Disciplina: SCIENZE MOTORIE

Docente: GIULIA FORTUNATO

Classe: TERZO Scientifico

Libri di testo: TRAINING FOR LIFE, PAJNI E LAMBERTINI

CONTENUTI DEL PROGRAMMA SVOLTO

Conoscenze pratiche acquisite:

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

Contenuti teorici:

- ✓ Teoria e tecnica dello sport: storia, regolamento e gesti tecnici fondamentali della pallavolo.
- ✓ Aggiustamenti e adattamenti del sistema cardio-circolatorio all'esercizio fisico
- ✓ Aggiustamenti e adattamenti del sistema respiratorio all'esercizio fisico

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 e partecipazione al seminario "I valori dello sport"



- ❖ **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 di tennis BNL d'Italia.**

**RAPPRESENTANTI
DOCENTE**