



LICEO SCIENTIFICO- CLASSICO

Programma svolto

a.s. 2023-2024

Disciplina: SCIENZE MOTORIE

Docente: GIULIA FORTUNATO

Classe: SECONDO 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, tennis tavolo, basket, hit ball*.
- ✓ 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), primi elementi di giocoleria.
- ✓ 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 dell'hit ball
- ✓ Anatomia e fisiologia del muscolo scheletrico. Nozioni di base della struttura del muscolo scheletrico e della contrazione muscolare.
- ✓ Il metabolismo energetico del muscolo scheletrico: i tre principali sistemi di trasformazione energetica.

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