

## LICEO SCIENTIFICO DI STATO

### “CARLO CATTANEO”

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2022/2023

Prof. NICOTRA ANGELO

CLASSE: 3^R

Testo adottato: IN MOVIMENTO di FIORINI-CORETTI-BOCCHI, MARIETTI SCUOLA

#### Elementi di condizionamento di carattere generale:

- Attività per lo sviluppo ed il miglioramento delle qualità di base:
  - funzione respiratoria e cardiocircolatoria
  - elasticità muscolare
  - potenziamento muscolare
  - velocità
  - destrezza
  - resistenza
- Contenuti:
  - esercizi a corpo libero individuali.
  - esercizi preatletici generali e specifici
  - esercizi a carico naturale

#### Conoscenze pratiche delle attività sportive:

- Atletica leggera:
  - andature atletiche: skip, calciata, passo step, passo stacco, corsa balzata, scivolamenti.
  - allunghi, progressioni, sprint
  - corsa di resistenza, 1000 m. metodi continui lungo e lento, variazione di velocità.
  - corsa veloce: navetta, 30 m.- 60 m.- 80 m.
  - corsa a ostacoli: 60 m.
- Preacrobatica
  - capovolta, verticale, ponte
  - capovolta tuffata,
  - volteggio cavallina, framezzo, staccata, ribaltata,
  - salto giro avanti.
- Nuoto (Piscina Franzoj)  
Classi interessate: 1^G, 2^F, 3^F, 3^R, 4^G.  
Stile libero  
Dorso  
Rana  
Farfalla/Delfino
- Progetti di Dipartimento

Progetti: classi 1^ Ultimate 6 ore con esperto della federazione.  
Progetti: classi 2^ Flag Football 6 ore con esperto della federazione.  
Progetti: classi 3^ Parkour 6 ore con esperto della federazione.  
Progetti: classi 4^ Bike 6 ore con esperto della federazione.  
Progetti: classi 4^ Educazione stradale, progetto ICARO polizia stradale, 2 ore  
Progetti: classi 5^ Padel 8 ore con esperto della federazione.  
Progetti: classi 5^ primo soccorso 8 ore con esperto 112 della croce verde.

- Giochi sportivi:

- Pallamano:

- fondamentali individuali:

- palleggio con cambio di mano, di senso, direzione, virata,  
passaggio a due mani dal petto, a una mano,  
tiro doppio appoggio, tiro in elevazione,  
cenni fondamentali di squadra;  
ex a due: dai e segui, dai e vai,  
difesa piatta, difesa a uomo,  
6 vs 6 gioco,  
cenni di regolamento.

- Pallavolo:

- fondamentali individuali:

- palleggio a due mani dal basso (bagher), palleggio a  
due mani dall'alto, palleggio rovesciato, battuta di sicurezza, tennis, salto,  
attacco, schiacciata, pallonetto,  
rullata laterale con capovolta dietro sulla spalla, tuffo avanti  
fondamentali di squadra:  
ricezione doppia W, difesa 3-1-2, 6 vs 6 gioco, cenni di regolamento.

- calcetto a cinque: attività autogestita

- tennis tavolo

- Educazione Civica:

- Classi 5^: Educazione alla salute e al benessere personale, corso di primo soccorso con  
esperto della Croce Verde.

- Classi 4^: Educazione stradale, progetto ICARO polizia stradale, 2 ore

Torino, 10 giugno 2023

firma docente  
prof. Angelo Nicotra