

LICEO SCIENTIFICO DI STATO

“CARLO CATTANEO”

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2022/2023

Prof. NICOTRA ANGELO

CLASSE: 3^F

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