

LICEO SCIENTIFICO DI STATO

“CARLO CATTANEO”

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2023/2024

Prof. NICOTRA ANGELO

CLASSE: 1^A

Testo adottato: ATTIVI SPORT E SANE ABITUDINI – volume unico
Chiesa E. Taini D. Montalbetti L. Fiorini G. - 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, Test di Cooper, metodi continui lungo e lento, variazione di velocità.
 - corsa veloce: navetta, 30 m.- 60 m.- 80 m.
 - salto in lungo
 - lancio del disco
- Progetti di Dipartimento
 - Progetti: classi 1^ Padel(Servais), Tag Rugby(C.U.S. Torino).
 - Progetti: classi 2^ Padel(Servais), Calcio(Servais).
 - Progetti: classi 3^ Padel(Servais), Bike.
 - Progetti: classi 4^ Padel(Servais), Calcio(Servais).
 - Progetti: classi 5^ Padel 8 ore con esperto della federazione(Monviso).
 - Progetti: classi 5^ primo soccorso 8 ore con esperto 112 della croce verde.

- Giochi sportivi:

- Pallacanestro:

- fondamentali individuali:

- palleggio con cambio di mano, di senso, direzione, virata,

- passaggio a due mani dal petto, a una mano,

- tiro piazzato libero, tiro in corsa 3[^] tempo,

- cenni fondamentali di squadra;

- ex a due: dai e segui, dai e vai,

- difesa a uomo,

- 3 vs 3, 4 vs 4, 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:

- Fair play

Torino, 7 giugno 2024

firma docente

prof. Angelo Nicotra