

# LICEO SCIENTIFICO DI STATO

## “CARLO CATTANEO”

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2023/2024

Prof. NICOTRA ANGELO

CLASSE: 1<sup>A</sup>

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<sup>A</sup> Padel(Servais), Tag Rugby(C.U.S. Torino).
  - Progetti: classi 2<sup>A</sup> Padel(Servais), Calcio(Servais).
  - Progetti: classi 3<sup>A</sup> Padel(Servais), Bike.
  - Progetti: classi 4<sup>A</sup> Padel(Servais), Calcio(Servais).
  - Progetti: classi 5<sup>A</sup> Padel 8 ore con esperto della federazione(Monviso).
  - Progetti: classi 5<sup>A</sup> 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<sup>^</sup> 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