

LICEO SCIENTIFICO DI STATO

“CARLO CATTANEO”

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2023/2024

Prof. NICOTRA ANGELO

CLASSE: 5^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, test di cooper, metodi continui lungo e lento, variazione di velocità.
 - corsa veloce: navetta, 30 m.- 60 m.- 80 m.
 - salto in lungo.
- 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:
 - 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.

Torino, 7 giugno 2024

firma docente:
prof. Angelo Nicotra