

LICEO STATALE “M. CURIE” – GIULIANOVA

PROGRAMMA SVOLTO a. s. 2022/2023

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive **MONTE ORE ANNUALE:** 66 (33× n. 2 ore sett.)

Classe III sez. E- LICEO SCIENTIFICO S.A.

Docente: Marino Di Domenico

Libro di testo adottato: EDUCARE AL MOVIMENTO + EBOOK.

PARTE PRATICA

Per lo svolgimento della parte pratica della programmazione si è utilizzata la palestra del Liceo Scientifico “M. Curie” con le sue dotazioni e gli spazi attrezzati all'esterno.

Argomenti svolti nel corso dell'anno scolastico:

- **Modulo 1 – Rielaborazione degli schemi motori di base - Potenziamento fisiologico:** vari tipi di andature preatletiche, situazioni base di lavoro per il salto in alto e il getto del peso, esercitazioni per lo sviluppo delle qualità motorie di base (forza, resistenza, velocità, mobilità, coordinazione ed equilibrio); esercitazioni di stretching; esecuzione di alcuni tipi di lavoro a circuito (destrezza e agilità); esercitazioni a corpo libero e con grandi attrezzi (trave, cavallo e spalliera).
- **Attività sportive di squadra:** inserite, a discrezione del docente, nella seconda parte della lezione, sono state un valido mezzo di espressione delle capacità sia coordinative che condizionali e altresì mezzo di potenziamento dell'aspetto relazionale (capacità di cooperazione, rispetto reciproco, lealtà e rispetto delle regole). I giochi sportivi proposti sono stati: pallavolo, pallacanestro e calcetto.
- **Modulo 2 – Attività sportiva specifica (Pallavolo):** i fondamentali individuali e il gioco di squadra.
- **Modulo 3 – Attività sportiva specifica (Pallacanestro):** i fondamentali individuali del gioco.
- **Modulo 4 – Salute e sicurezza:** esercitazioni di riscaldamento generale e specifico; esercizi di stretching.

PARTE TEORICA

- **Modulo 4 – Salute e sicurezza:** i traumi più comuni del sistema muscolo-scheletrico, come trattarli e prevenirli.
- **Modulo 5 – Il sistema muscolare:** l'organizzazione del sistema muscolare; il muscolo scheletrico; le fibre muscolari; il lavoro muscolare; la graduazione della forza.
- **Modulo 5 – Il sistema Respiratorio:** anatomia e fisiologia.

Giulianova, li 06/06/2023

I rappresentanti di classe

.....
.....

Il docente
Prof. Marino Di Domenico