

## LICEO SCIENTIFICO STATALE “M. CURIE” – GIULIANOVA

### **PROGRAMMA SVOLTO a. s. 2015/2016**

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

**Classe III sez. F - LICEO LINGUISTICO Docente:** Vincenzo Fioretti

**Libro di testo adottato:** non essendo in uso il libro di testo, per approfondire gli argomenti trattati, si sono utilizzate le dispense predisposte dal docente.

### **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 - Potenziamento fisiologico:** 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); vari tipi di andature preatletiche; situazioni di lavoro per la corsa di resistenza (test di Cooper), la corsa veloce (vari tipi di partenza e corsa con cambio di direzione), il salto in alto (stile Fosbury) e il getto del peso (stile O'Brien); esercitazioni a corpo libero e con grandi attrezzi (trave e cavallo).
- **Attività sportive di squadra** (partite di pallavolo, pallacanestro e calcetto): inserite, a discrezione del docente, nella seconda parte della lezione, sono state un valido mezzo per sviluppare abilità tecniche e tattiche nei diversi giochi sportivi e altresì mezzo per potenziare e consolidare l'aspetto relazionale della persona, la capacità di collaborare, conoscere e rispettare le regole, sapersi gestire autonomamente, saper eventualmente arbitrare e capire le dinamiche del gioco di squadra.
- **Modulo 2 – Attività sportiva specifica (Pallavolo):** i fondamentali del gioco inseriti nella successione dal “tre contro tre” al “sei contro sei”; la partita di pallavolo regolamentare.
- **Modulo 3 – Attività sportiva specifica (Pallacanestro):** i fondamentali individuali del gioco (passaggio, tiro da fermo, tiro in corsa, palleggio, terzo tempo); gioco tre contro tre.
- **Modulo 4 – Salute e sicurezza:** esercitazioni di riscaldamento generale e specifico; esercizi di stretching.

### **PARTE TEORICA**

- **Modulo 4 – Salute e sicurezza:** i principali traumi dell'esercizio fisico.

Giulianova, li 27/05/2016

Il docente  
Prof. Vincenzo Fioretti