

PROGRAMMA CLASSI 1F-1G-1I-1L LICEO SCIENTIFICO MARIE CURIE GIULIANOVA (A.S. 2025-2026)

Disciplina: Scienze Motorie

Docente: Paolo Mazzocchetti

Libro di testo in uso: G. Fiorini, S. Coretti, N. Lovecchio, S. Bocchi – Educare al movimento, volume unico
Ed. Marietti Scuola

PARTE PRATICA

- Potenziamento fisiologico: esercitazioni per lo sviluppo delle abilità motorie di base Condizionali (Forza, Resistenza, Velocità e Mobilità) e Coordinative; esercitazioni di stretching; andature preatletiche; esecuzione di alcuni tipi di lavoro a circuito (destrezza); situazioni di lavoro per la corsa di resistenza, velocità di corsa con cambio di direzione; esercitazioni a corpo libero e con grandi attrezzi (spalliera, trave e cavallo);
- Attività sportive di squadra (partite di Pallavolo e Pallacanestro): 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, 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;
- Attività sportiva specifica (Pallavolo): i fondamentali del gioco inseriti nella partita regolamentare;
- Attività sportiva specifica (Pallacanestro): i fondamentali individuali (passaggio, palleggio, tiri da fermo e terzo tempo);
- Salute e Sicurezza: esercizi di stretching, riscaldamento muscolare e ginnastica posturale.

PARTE TEORICA

- Salute, sicurezza, sport e alimentazione:
 - *Anatomia del Sistema Scheletrico;*
 - *Paramorfismi e Dismorfismi;*
 - *Discipline Sportive Olimpiche individuali;*
 - *Educazione Nutrizionale.*

Giulianova, lì 05/06/2026

Il Docente

Paolo Mazzocchetti

