

SCIENZE MOTORIE ANNO SCOLASTICO 2022-23

Liceo Scientifico Romita

Classe: 3B

Docente: Gianpiero Porfirio

Libro di testo: “PIU’ MOVIMENTO” di Lovecchio, Fiorini, Chiesa – Marietti Scuola

PROGRAMMA PRATICO:

Atletica leggera: esercitazioni di pre-atletica;

Mobilizzazione generale e allungamento muscolare;

Resistenza breve, skip rapidi;

Salto in Lungo da fermo e con rincorsa;

Getto del peso dalla pedana;

Staffetta 4x100 metri;

Staffette con guida di palla;

Corse a Navetta;

Addominali e piegamenti individuali;

Giochi pre-sportivi a squadre;

Lavoro a Stazioni;

Tennis Tavolo, Scacchi e Dama;

Calcio-Tennis a squadre;

Fondamentali di Pallavolo, Pallamano, Pallacanestro e Calcetto;

Lezioni pratiche di Rugby;

Esercitazioni alla Spalliera.

PROGRAMMA TEORICO:

Il corpo umano;

L’Atletica Leggera;

Il riscaldamento e il defaticamento nello sport;

Lo scheletro e gli infortuni articolari, muscolari ed ossei;

La Dieta Mediterranea;

Il fair play nello sport;

Rapidità e Velocità;

I benefici dello sport;

Regolamento delle principali discipline sportive;

Lezioni teoriche di Rugby;

I danni del fumo.

Prof. Gianpiero Porfirio