

SCIENZE MOTORIE ANNO SCOLASTICO 2022-23

Liceo Scientifico Romita

Classe: 2C

Docente: Gianpiero Porfirio

Libro di testo: “Educare al movimento” di Lovecchio, Fiorini, Chiesa – Marietti Scuola

PROGRAMMA PRATICO:

Atletica leggera: esercitazioni di pre-atletica, mobilitazione generale;

Allungamento muscolare e Skip rapidi;

Resistenza breve;

Staffetta 4x100 metri;

Test di Cooper sui 6 minuti;

Salto in Lungo e Getto del peso dalla pedana;

Lanci e prese della palla in coppia;

Corse a Navetta;

Calcio-Tennis;

Tennis tavolo, Scacchi e Dama;

Giochi pre-sportivi;

Lavori a Stazioni;

Calcetto, Pallamano, Pallavolo e Pallacanestro;

Esercitazioni alla Panca e Spalliera.

PROGRAMMA TEORICO:

Il corpo umano;

L'Atletica Leggera;

Rapidità e Velocità;

Gli Scacchi;

I benefici dello Sport;

Il riscaldamento e il defaticamento nello sport;

Gli infortuni articolari, muscolari ed ossei;

La sicurezza in strada dei pedoni;

Il fair play nello sport.

Prof. Gianpiero Porfirio