

SCIENZE MOTORIE ANNO SCOLASTICO 2022-23

Liceo Scientifico Romita

Classe: 2G

Docente: Gianpiero Porfirio

Libro di testo: “Educare al Movimento” di Fiorini, Coretti, Bocchi – Marietti Scuola -

PROGRAMMA PRATICO:

Atletica leggera: corse, salti e lanci;
Dimensioni e caratteristiche della pista di Atletica;
Esercitazioni di pre-atletica, mobilitazione generale;
Allungamento muscolare;
Resistenza breve, skip rapidi;
Salto in Alto e in Lungo;
Getto del Peso dalla pedana;
Lanci e prese della palla in coppia;
Giochi pre-sportivi e Navette;
Calcetto a squadre;
Tennis Tavolo, Scacchi e Dama;
Pallavolo, Pallamano e Pallacanestro: tecnica e tattica;
Unihockey a staffette;
Staffette con i Coni;
Esercitazioni alla Panca e Spalliera;
Esercitazioni a Stazioni in gruppo.

PROGRAMMA TEORICO:

Il corpo umano;
Regole dei principali giochi di squadra;
Il riscaldamento e il defaticamento nello sport;
I benefici dello Sport;
Sani stili di vita;
I cambiamenti climatici;
Le norme del Primo Soccorso;
Il fair play nello sport;
La sicurezza in strada dei pedoni e in palestra;
Lezione di Cyberbullismo.

Prof. Gianpiero Porfirio