

SCIENZE MOTORIE ANNO SCOLASTICO 2022-23

Liceo Scientifico Romita

Classe: 3C

Docente: Gianpiero Porfirio

Libro di testo: “Più Movimento” di Lovecchio, Fiorini, Chiesa – Marietti Scuola

PROGRAMMA PRATICO:

Esercitazioni di pre-atletica;

Mobilizzazione generale, allungamento muscolare;

Resistenza breve, skip rapidi;

Salto in alto: tecnica;

Salto in Lungo da fermo e con rincorsa;

Getto del Peso;

Staffetta 4x100 metri;

Staffette a squadre;

Lanci e prese della palla in coppia;

Tennis Tavolo, Scacchi e Dama;

Giochi pre-sportivi individuali e a gruppi;

Corse a Navetta;

Pallamano-Meta;

Calcio-Tennis;

Fondamentali di Pallavolo, Pallamano, Pallacanestro e Calcetto;

PROGRAMMA TEORICO:

I muscoli del corpo umano;

L'Atletica Leggera;

Il riscaldamento e il defaticamento nello sport;

Rapidità e Velocità;

L'alimentazione sana ed equilibrata;

Sani stili di vita;

Disturbi alimentari;

Gli infortuni articolari, muscolari ed ossei;

La Pliometria;

Il fair play nello sport.

Prof. Gianpiero Porfirio