

SCIENZE MOTORIE ANNO SCOLASTICO 2022-23

Liceo Scientifico Romita

Classe: 1B

Docente: Gianpiero Porfirio

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

PROGRAMMA PRATICO:

Atletica leggera: esercitazioni di pre-atletica e mobilizzazione;

Staffetta 4x100 metri;

Corsa Campestre su pista;

Allungamento muscolare, resistenza breve, skip rapidi;

Andature e salto in lungo sulla pedana da fermo e con rincorsa;

Passeggiata naturalistica al Castello Monforte;

Giochi pre-sportivi;

Calcetto a squadre;

Pallamano, Pallavolo e Pallacanestro: tecnica e tattica;

Tennis Tavolo, Scacchi e Dama;

Sitting Volley; Unihockey;

Esercitazioni individuali alla Spalliera.

PROGRAMMA TEORICO:

Teoria della Atletica Leggera: corse, salti e lanci;

Dimensioni e caratteristiche della pista di Atletica all’aperto e al chiuso;

Anatomia: il corpo umano;

Lo scheletro e gli infortuni articolari, muscolari ed ossei;

Il sistema locomotore;

Movimento e alimentazione salutare;

Il fair play nello sport;

La sicurezza dei pedoni in strada;

L’abuso di sostanze alcoliche.

Prof. Gianpiero Porfirio