

SCIENZE MOTORIE ANNO SCOLASTICO 2022-23

Liceo Scientifico Romita

Classe: 1H Alunni: 17

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;

Allungamento muscolare, resistenza breve, skip rapidi;

Salto in alto; Salto in lungo sulla pedana;

Staffetta 4x100 metri;

Test di rapidità sui 30 e 60 metri;

Giochi pre-sportivi e Percorsi;

Corsa Campestre su pista;

Unihockey individuale;

Tennis Tavolo; Scacchi e Dama;

Pallavolo, Pallamano, Pallacanestro: tecnica e tattica;

Esercitazioni alla Panca e Spalliera;

Sitting Volley.

PROGRAMMA TEORICO:

Teoria della Atletica Leggera: corse, salti e lanci;

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

Il Cyberbullismo;

Lo scheletro e gli infortuni articolari, muscolari ed ossei;

I benefici dello sport;

Movimento e alimentazione salutare;

Le norme del Primo Soccorso;

Il fair play nello sport;

La sicurezza dei pedoni in strada;

Video arti marziali, calcio e pallamano.

Prof. Gianpiero Porfirio