

## LICEO LINGUISTICO di STATO "G. FALCONE"

Via Dunant, 1 – 24128 Bergamo – Tel. n. 035-400577- Sito web: [www.liceofalconebg.gov.it](http://www.liceofalconebg.gov.it)

Codice fiscale n. 95024550162 – Codice meccanografico: BGPM02000L

### **Programma di Scienze motorie e sportive**

Professore: Trotta Marco

Classe **1D** Liceo linguistico a.s.2023/24

2h settimanali

Libro di testo: Attivi! Sport e sane abitudini- Marietti scuola – Autori: Chiesa E., Taini D., Montalbetti I.,Fiorni A.

**Il linguaggio delle scienze motorie:** la nomenclatura del corpo umano; gli assi anatomici di riferimento; atteggiamenti, posizioni in movimenti fondamentali;

**Il sistema scheletrico:** la morfologia delle ossa; la suddivisione dello scheletro; la testa; cassa toracica; la colonna vertebrale, l'arto inferiore e superiore; articolazioni.

**-il sistema muscolare:** tipi di muscoli; proprietà del muscolo; organizzazione del muscolo scheletrico; classificazione dei muscoli

**-capacità condizionali:** la resistenza; la forza; la velocità; flessibilità

**musica e movimento:** esercizio a ritmo

**-la lateralità**

*Corpo e movimento:*

-allenamento a corpo libero

-attività con piccoli attrezzi: palla, cerchio, funicella, palline da tennis;

*Giochi presportivi:*

la palla prigioniera sportiva: il campo, le regole del gioco;

la palla pugno: il campo, le regole del gioco

*Sport:*

La **pallavolo**: il campo, le regole del gioco, i fondamentali individuali.

La **pallacanestro**: il campo, le regole del gioco, i fondamentali individuali

Il **badminton**: il campo, le regole del gioco, i fondamentali

**Atletica leggera**: esercizi propedeutici e salto in alto; Salto in lungo; 100 metri piani

**pallatamburello**: il campo, le regole del gioco, i fondamentali.

**-Scherma.**

Bergamo, lì 08/06/2024

I rappresentanti di classe

Firmato

Il docente

Trotta Marco