

LICEO LINGUISTICO di STATO "G. FALCONE"

Via Dunant, 1 – 24128 Bergamo – Tel. n. 035-400577- Sito web: 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