

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 **2G** 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.

- **L'apparato cardiocircolatorio**: il cuore; la grande e piccola circolazione sanguigna; i vasi sanguigni; il sangue; la pressione arteriosa; apparato cardiocircolatorio e movimento.

-**L'apparato respiratorio**: Gli organi della respirazione; la respirazione durante l'esercizio

-**Introduzione al metabolismo**: ATP; le vie di produzione dell'ATP.

-**il sistema muscolare**: tipi di muscoli; proprietà del muscolo; organizzazione del muscolo scheletrico; classificazione dei muscoli; la fibra muscolare; contrazione muscolare; i tipi di contrazione.

Ritmo,musica e movimento: esercizio a ritmo; danze country.

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

La **pallamano**: 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.

padel: il campo, le regole del gioco, i fondamentali.

Sport e disabilità: il **sitting volley**.

Bergamo, lì 06/06/2024

I rappresentanti di classe

Firmato

Il docente

Trotta Marco