

## 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 **2M** 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 03/06/2024

I rappresentanti di classe

Firmato

Il docente

Trotta Marco