

**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 **3G** Liceo linguistico a.s.2023/24

2h settimanali

Libro di testo: Più Movimento: Marietti Scuola, autori : Silvia Bocchi, Elisabetta Chiesa, Stefano Coretti, G. Fiorini;

**-Introduzione al metabolismo:** ATP; le vie di produzione dell'ATP, i diversi sistemi energetici.

**- il metabolismo:** catabolismo e anabolismo, i meccanismi di produzione energetica, la glicolisi

**-il doping:** le sostanze e i metodi proibiti per incrementare la prestazione sportiva; il codice mondiale antidoping; le cause della diffusione del doping; combattere il doping.

**-una sana alimentazione:** alimentazione e nutrizione, i fabbisogni dell'organismo, i nutrienti.

**-le biomolecole:** carboidrati, lipidi e proteine.

*Corpo e movimento:*

-allenamento a corpo libero

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

- Ritmo,musica e movimento: esercizio a ritmo, attività con la musica (step, folk, etc.), giochi di mimo.

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

*Sport:*

-La **pallavolo**: le posizioni in campo e il regolamento; i ruoli; i fondamentali di squadra

-La **pallacanestro**: i ruoli, i fondamentali individuali e di squadra

- La **pallamano**: i ruoli, i fondamentali di squadra

- **ultimate frisbee**: il campo, le regole del gioco, i fondamentali individuali, il gioco indoor.

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

- conoscenza teorica e pratica (aspetti tecnici e tattici, arbitraggio) **Unihockey**

-**acrosport**: costruzione di figure umane a due, tre, quattro o più soggetti

-conoscenza pratica preatletica e **atletica leggera** (salto in lungo, corsa).

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

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

-**Scherma**

Bergamo, lì 14/06/2024

I rappresentanti di classe

Firmato

Il docente

Trotta Marco