

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 **3M** 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.

-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.

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 05/06/2024

I rappresentanti di classe

Firmato

Il docente

Trotta Marco