



LICEO LINGUISTICO di STATO "G. FALCONE"

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

Codice fiscale n. 95024550162 – Codice meccanografico:
BGPM02000L

CLASSE: 30 PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CUNI FABIOLA

Modulo: 1 Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale.

Contenuti: corsa lenta, corsa a ritmo costante e variato, allunghi, progressioni. Andature pre-atletiche, balzi, esercizi di mobilità articolare per l'avviamento funzionale, su base musicale.

Allungamento muscolare, **Stretching**: nozioni teorico-pratiche.

Tonificazione muscolatura tronco e arti anche con l'ausilio di Fascia elastica.

Modulo: 2 Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento

Contenuti : Esercizi di miglioramento della coordinazione intersegmentaria, equilibrio, combinazione motoria e trasformazione. Esercizi di miglioramento delle capacità motorie condizionali, in particolare la velocità e la forza.

Capacità di orientamento spazio-temporale, di differenziazione motoria, di reazione, di trasformazione e combinazione.

Acrosport: figure di equilibrio a coppie e a gruppi di 3.

Modulo: 3 Sicurezza, prevenzione, salute e corretti stile di vita

Le regole per accedere alle lezioni di scienze motorie e sportive (abbigliamento idoneo, in particolare si sottolinea le scarpe con suola pulita e stringhe allacciate).

Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti

Predisporre le attrezzature idonee alla pratica sportiva in corso.

Scherma in lingua inglese: 6 lezioni con istruttore.

Atletica leggera:

Corsa di resistenza: andature a ritmo costante, partendo da 7/km fino a 4.30/km.

Test 1000 metri

Velocità: corsa 30 metri.

Il Riscaldamento: obiettivi, effetti, tipologie e durata.

Sport di squadra:

Pallavolo

Organizzazione del gioco, dimensione del campo, altezza rete, punteggio, zone del campo, posizione e rotazione giocatori, regolamento arbitrale, principali falli (posizione, invasione, trattenuta, doppia, seconda linea), schemi di ricezione (w e semicerchio) e di difesa (321 e 312).
la battuta dall'alto.

Basket: il palleggio con cambio di mano e direzione; impostazione del tiro piazzato. Regola dei passi, dimensioni del campo, area dei 3 secondi.
Il tiro piazzato.

Ultimate: il Frisbee, tecnica del lancio rovescio.

Softball. Gioco in prima base, regola della presa al volo, base forzata e non forzata.

Bergamo 08/06/2024

f.to la Docente

Cuni Fabiola

f.to i rappresentanti degli alunni