

LICEO LABRIOLA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2023/2024
Classe 4 ^ sezione L

Docente : Francesco Francardi

PARTE PRATICA

Tutte le argomentazioni trattate sono state precedute sempre da brevi cenni teorici e alcune invece con spiegazioni più approfondite .

Esercizi di forza e di potenza , di resistenza e di velocità . Esercizi di mobilità articolare ,di allungamento muscolare . Movimenti ed esercizi tecnici .I Fondamentali delle principali attività sportive . Esercizi a mappe motorie chiuse e a mappe motorie aperte.

Esercizi che implicano il metabolismo degli zuccheri , il metabolismo dei grassi e il metabolismo delle proteine .

- ☐ Test motori relativi alle capacità condizionali e coordinative:

Test : forza esplosivo-elastica arti inferiori : Sergeant (Valutazione)-

Test : Velocità sprint 30 mt piani

Tutte le argomentazioni trattate sono state precedute sempre da brevi cenni teorici e alcune invece con spiegazioni più approfondite .

TENNIS : Tecnica e esercizi tecnici sul Dritto e Rovescio.

PALLAVOLO : i fondamentali individuali :

La Battuta “da sopra” (Valutazione) .Tattica di squadra.

PALLACANESTRO: i fondamentali individuali . Arresto a 1 tempo e a 2 tempi e tiro in elevazione (Valutazione), Partite 3<3 . Tattica di squadra .

CALCIO A 5 : esercizi in guida ,trasmissione ,stop e tiro della palla . Mini tornei interni

Alcuni alunni hanno partecipato con la propria Squadra al Torneo interno Fase d'istituto per i GSS .

ATLETICA LEGGERA :

- ☐ Esercitazioni di avviamento ai salti e alle corse atletiche.

- Andature pre-atletiche (skip, calciata, balzi, saltelli, piegamenti, galoppi laterali, corsa laterale) .

Teoria e pratica : Lancio del disco (Valutazione con rincorsa circolare)

ATTREZZISTICA : Lancio della palla in avanti alto -capovolta in avanti e arrivo in posizione in piedi e ripresa della palla lanciata in volo. (Valutazione)

TENNIS TAVOLO -Teoria e pratica : mini tornei interni della classe, singolo e a coppie .

BADMINTON -Teoria e pratica : mini tornei interni della classe, singolo e a coppie .

PARTE TEORICA

Anatomia e Fisiologia del Sistema Endocrino (Compito a risposte multiple corrette dal docente).

-L'Alimentazione, l'Apparato Digerente e Sport (Compito a risposte multiple corrette dal docente).

- ☐ Pallavolo: Teoria e il Regolamento .Il Gioco di squadra.

- ☐ Pallacanestro : Teoria e il Regolamento . Il Gioco di squadra (Compito a risposte multiple corrette dal docente).

-Tennis Tavolo : Teoria e il Regolamento- Calcio a 5 : Teoria e il Regolamento

Roma : 05/06/2024

L'insegnante Francardi Francesco