

LICEO SCIENTIFICO STATALE “Giacchino PELLECCIA” – CASSINO

Classe 3^a sezione D

Anno Scolastico 2021/22

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. **Augusto TERRANOVA**

Testi e altri supporti didattici utilizzati

- 1) Il corpo e i suoi linguaggi. Ed. D'Anna;
- 2) Computer, LIM, bussole, cartine, cronometro e metro;
- 3) Varie attrezzature sportive.

Argomenti trattati

N.	UDA	CONTENUTI	Periodo
1.	Preparazione ai test motori - sistema nervoso (pagg. A73-85) e traumi (pagg. C76-80)	Riscaldamento, mobilità articolare, corsa veloce e di resistenza, consolidamento delle capacità coordinative	Trimestre
2.	Conoscenza teorica e pratica della cavallina	Esercitazioni alla cavallina	Trimestre
3.	Atletica: corsa veloce, anche con staffette (pagg. D98-99) e salto in alto (pagg. D102-104) - Organizzazione della seduta di allenamento	Esercitazioni per il salto in alto, per la corsa veloce e per le corse a staffetta - organizzazione del riscaldamento	Trimestre/ pentamestre
4.	Pallavolo: fondamentali, tecnica, tattica, regole (pagg. E52-64)	Esercitazioni per lo sviluppo dei fondamentali, della tecnica e della tattica - lo sviluppo della mobilità articolare	Trimestre/ pentamestre
5.	Atletica: getto del peso (pagg. D109-114) - sistema muscolare (pagg. A60-72) e traumi muscolari (pagg. C70-73)	Esercitazioni per lo sviluppo della forza e per il lancio del peso	Pentamestre
6.	Orienteering: la cartina, la simbologia, curve di livello, la bussola (pagg. F3-21)	Giochi esercitazioni e piccole competizioni di orienteering	Pentamestre
7.	calcetto: regole, fondamentali, tecnica, e tattica (pagg. E13-26) - cenni di cinesiologia muscolare	Varie esercitazioni e giochi per gli sport di squadra e in particolare il calcio a 5	Pentamestre
8.	Ed. civica	Metodologia dell'allenamento. Corretto stile di vita	Pentamestre

Cassino, 6 giugno 2022

L'INSEGNANTE

GLI ALUNNI
