PROGRAMMA CLASSE **3B** LICEO SCIENTIFICO STATALE M. CURIE A.S. 2023/24

Disciplina: **Scienze Motorie e Sportive**

Docente: **Paola Straccialini**

Libro di testo: **Educare al movimento Dea Scuola. Fiorini, Coretti Lovecchio, Bocchi.**

PARTE PRATICA

- Potenziamento fisiologico: esercitazioni per lo sviluppo delle qualità motorie di base condizionali (forza, resistenza, velocità mobilità) e coordinative; esercitazioni di stretching;andature preatletiche; esecuzione di alcuni tipi di lavoro a circuito e percorsi.
- Agilità e destrezza; situazioni di lavoro per la corsa di resistenza, velocità di corsa con cambio di direzione;
- Esercitazioni a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi: cerchi, funicelle, palle, step, spalliera.
- Attività sportive di squadra (partite di pallavolo, pallacanestro e calcetto): inserite, a discrezione del docente, nella seconda parte della lezione, sono state un valido mezzo per sviluppare abilità tecniche e tattiche nei diversi giochi sportivi, potenziare e consolidare l'aspetto relazionale della persona, la capacità di collaborare, conoscere e rispettare le regole,sapersi gestire autonomamente, saper eventualmente arbitrare e capire le dinamiche del gioco di squadra.
- Attività sportiva specifica (Pallavolo): i fondamentali del gioco inseriti nella partita regolamentare.
- Attività sportiva specifica (Pallacanestro): i fondamentali individuali (passaggio, palleggio, tiri da fermo e terzo tempo); gioco tre contro tre.
- Salute e sicurezza: esercizi di stretching, riscaldamento muscolare e ginnastica posturale.

PARTE TEORICA

Salute, sicurezza e primo intervento:

- Anatomia e fisiologia del sistema cardio-circolatorio: il cuore, la circolazione sanguigna, il sangue.

- Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio: gli organi dell'apparato respiratorio, i volumi e le capacità polmonari, la respirazione durante l'esercizio, esercizio e ventilazione.

Giulianova, lì 07/06/2024

Firma

Prof.ssa Paola Straccialini