

Programma di Scienze motorie

Classe I B

a.s. 2024/2025

Liceo Vittoria Colonna

Prof. Martina Antrilli

Libro di testo: “Più Movimento”– Fiorini-Bocchi-Coretti-Chiesa Ed. Marietti scuola

1) Circuito training (I quadrimestre)

- ✓ Attraverso l'esecuzione di esercizi statici e semplici come il plank e lo squat abbiamo approfondito il sistema di allenamento a circuito attraverso diverse combinazioni.
- ✓ Inoltre attraverso le esercitazioni con i vari palloni delle varie discipline abbiamo approfondito anche il lavoro a circuito in un contesto più dinamico.

2) Anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico (I quadrimestre)

- ✓ Studio del sistema scheletrico dalla sua istologia alla sua composizione più macroscopica.
- ✓ Nomenclatura delle ossa e propria classificazione.

3) Rapporto con l'attrezzo e lo spazio nei principali giochi di squadra (I quadrimestre)

- ✓ Attraverso accenni di diverse discipline: basket, volley, calcio e rugby abbiamo approfondito le diverse relazioni del corpo con gli strumenti e i campi di gioco delle varie discipline con accenni a regolamento e tecniche di fondamentale.

4) Battuta dal basso e ricezione (II quadrimestre)

- ✓ Esercitazioni mirate sia nel lavoro sintetico che globale della battuta dal basso.
- ✓ Lavoro a circuito e a gruppi per la gestione delle varie tecniche di fondamentale della ricezione.

5) L'apparato muscolare (II quadrimestre)

- ✓ Studio del sistema muscolare dalla sua istologia fino alla sua macro fisiologia.
- ✓ Approfondimento di un muscolo per distretto corporeo (origine, inserzione, biomeccanica).

6) Palleggio passaggio e tiro nel basket (II quadrimestre)

- ✓ Esercitazioni sul palleggio con la mano dx e sx a seconda del contesto e delle situazioni.
- ✓ Approfondimento dei vari tipi di passaggio.
- ✓ Tiro da fermo senza contestazione, con approfondimento della tecnica base del tiro a canestro.

Ed civica: L'argomento trattato è stato sport e sostenibilità, creazione di un evento sportivo sostenibile. Attraverso un lavoro di approfondimento in classe con materiale fornito dal docente e con un lavoro di cooperative learning svolto fuori dall'orario curricolare i ragazzi hanno creato un evento sportivo sostenibile acquisendo sia conoscenze in campo ecologico di sostenibilità sia conoscenze relative all'organizzazione di un evento sportivo.

Roma, 31\05\2025

Il Docente

