



AUGUSTO
LICEO CLASSICO

LICEO CLASSICO STATALE "AUGUSTO"

Anno scolastico 2023 – 2024

PROGRAMMA di Scienze Motorie della CLASSE 1F

*Libro di testo: Più movimento slim
Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa
De Agostini scuola*

1. Preparazione fisica di base

esercitazioni generali a carico naturale
elasticizzazione e trofismo delle più importanti catene muscolari
esercitazioni con piccoli sovraccarichi
andature atletiche
prove intervallate, ripetute e continue
allenamento in circuito
mobilità articolare
stretching e slanci

2. Conoscenza e pratica delle attività sportive

Atletica

Corsa di resistenza
Corsa continua
corsa intervallata
ripetute
yo-yo endurance test
Corsa di velocità
test 40 mt.

Pallavolo

Battuta
Palleggio
bagher
schiacciata
Tattiche elementari di gioco

3. Approfondimenti

La pallavolo

origini

tecnica dei fondamentali

tattiche di gioco

il regolamento

Il sistema scheletrico

La funzione dello scheletro

scheletro assiale

scheletro appendicolare

le articolazioni

Educazione stradale

Roma 19/06/2024

Il docente
prof. Rino Mastroianni