

LICEO CLASSICO STATALE “VITTORIO EMANUELE II”  
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
ANNO SCOLASTICO 2023/2024

CLASSE I LICEO EUROPEO SEZ. A

Insegnante: Prof.<sup>ssa</sup> Ambrosetti Gabriella

**Formazione generale**

- ✓ Esercizi per il potenziamento della capacità aerobica e cardiocircolatoria
- ✓ Esercizi per il potenziamento dei grandi distretti muscolari
- ✓ Esercizi per la mobilizzazione articolare
- ✓ Esercizi per lo sviluppo della coordinazione e della destrezza
- ✓ Esercizi respiratori e posturali
- ✓ Esercizi di stretching
- ✓ Esercizi con piccoli e grandi attrezzi (funicelle, palla, spalliera, pertica)

**Coordinazione statica e dinamica**

- ✓ Capovolte e rotolamenti
- ✓ Esercizi di equilibrio
- ✓ Andature
- ✓ Corpo libero

**Atletica leggera**

- ✓ Esercizi di preatletica generale
- ✓ Corsa veloce
- ✓ Staffetta
- ✓ Salto in lungo
- ✓ Vortex

**Giochi sportivi**

- ✓ Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro); fondamentali di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
- ✓ Calcio: fondamentali individuali (tiri, passaggi, stop); esercitazioni in situazioni di gioco
- ✓ Badminton, Tennis tavolo, racchettoni

**Teoria**

- ✓ Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, regolamento tecnico, schemi di gioco, gesti arbitrali
- ✓ Terminologia ginnastica
- ✓ Assi e piani del corpo umano
- ✓ Attitudini
- ✓ Atteggiamenti
- ✓ Posizioni
- ✓ Movimenti

Insegnante

Prof.<sup>ssa</sup> Ambrosetti Gabriella