

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

CLASSE IV 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)
- ✓ Arrampicata alla pertica

**Coordinazione statica e dinamica**

- ✓ Capovolte, rotolamenti
- ✓ Esercizi di equilibrio
- ✓ Andature
- ✓ Funicella

**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: esercitazioni con situazioni di gioco
- ✓ Pallacanestro: fondamentali individuali (palleggio, passaggi, tiri a canestro, terzo tempo)
- ✓ Badminton, Tennis tavolo, racchettoni

**Teoria**

- ✓ Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, regolamento tecnico
- ✓ Apparato scheletrico
- ✓ Apparato muscolare: proprietà, classificazione dei tessuti classificazione per forma e struttura, organizzazione del muscolo scheletrico, azioni muscolari e tipologia di contrazioni, i sistemi di ricarica dell'ATP

Insegnante

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