

# **PROGRAMMA**

## **di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

svolto nell'a.s.2023/24 presso il Liceo Scientifico ad indirizzo Sportivo

del "Convitto Nazionale Vittorio Emanuele II" di Roma

Classe III A

Docente: Prof.ssa Fulvia di Tullio

### **Programma teorico**

- Le strutture di base del corpo umano
- Gli effetti del movimento sull'apparato cardio-respiratorio
- La termoregolazione del corpo umano
- La nomenclatura e la terminologia del corpo nello spazio
- Gli assi e i piani del corpo umano
- La terminologia specifica dei movimenti essenziali
- Lo scheletro umano visto frontalmente e posteriormente
- Le curve fisiologiche del rachide:lordosi e cifosi
- L'attività sportiva:una risorsa per la salute
- Il sistema scheletrico:la funzione dello scheletro,la morfologia delle ossa,lo scheletro assile,lo scheletro appendicolare
- Le articolazioni

### **ATLETICA LEGGERA: SALTO IN ALTO(STILE FOSBURY)**

- I salti nell'atletica leggera,la storia,il regolamento
- I salti in elevazione
- La rincorsa,lo stacco,la fase di volo,l'atterraggio
- Didattica del salto in alto dorsale:esercizi propedeutici
- Le tipologie di salto in alto:frontale,a forbice,ventrale e Fosbury Flop
- Il differenziale e la forza centrifuga
- Salto in alto da fermo e con la rincorsa

### **NUOTO**

- Le gare di nuoto del programma olimpico
- Lo stile a rana:il regolamento,la propedeutica,la bracciata,la gambata,la respirazione
- La didattica globale e la via frazionata per l'apprendimento delle varie fasi propulsive e di recupero
- La coordinazione tra la fase propulsiva,di recupero e la respirazione
- Lo scivolamento in acqua
- La fase di partenza

### **PALLAVOLO**

- Le sue origini,le caratteristiche del gioco,le infrazioni
- I fondamentali tecnici nella pallavolo: la battuta di sicurezza,dall'alto,flottante,in salto,il bagher,il palleggio,la schiacciata in primo tempo,in secondo tempo,in terzo tempo,staccatada rete,il pallonetto,il muro.
- Le tattiche di squadra e i ruoli nella pallavolo

- Gli schemi di gioco principali, offensivi e difensivi nella pallavolo
- Il fair play nella pallavolo

### **TAEKWONDO**

- Le origini, la storia e il regolamento del Taekwondo olimpico
- I principi fondamentali del  
Tekwondo: cortesia, integrità, perseveranza, spirito  
indomito, autocontrollo
- Utilizzo dello scudo e dei colpitori in allenamento
- Le protezioni utilizzate: corazza elettronica con sensori, caschetto  
elettronico con sensori, paradenti
- Posizioni e movimenti di base
- Le tecniche di pugno e calcio
- Tecniche con le mani: pugno con impatto laterale, circolare, diretto, a mano  
aperta
- Tecniche con i piedi: calcio frontale, laterale, a  
spinta, semicircolare, all'esterno, all'indietro, doppio in volo, discendente, in  
alto, d'incontro

### **BASEBALL**

- Le origini, la storia, il regolamento nel baseball e nel softball
- Le regole di gioco
- I fondamentali tecnici di attacco: la battuta, la corsa,
- I fondamentali tecnici di difesa: la presa, il lancio, il passaggio
- Le tecniche di gioco di attacco e di difesa
- I ruoli
- Utilizzo della mazza e del guantone
- Schemi di gioco
- L'arbitraggio

### **Programma pratico**

- Esercizi cardiovascolari in forma statica e dinamica
- Esercizi di coordinazione generale
- Circuiti anaerobici lattacidi
- Esercizi di muscolazione per gli arti inferiori, superiori e i retti  
addominali
- Esercizi di mobilità articolare e flessibilità
- Esercizi aerobici ed anaerobici
- Esercizi di differenziazione dinamica
- Esercizi di accoppiamento e di combinazione
- Esercizi di reazione, di anticipazione
- Esercizi di orientamento, di ritmizzazione e di equilibrio
- Esercizi di defaticamento e di stretching
- Esercizi propedeutici nelle varie discipline sportive

- Didattica e applicazione sul campo di tutte le nozioni tecniche teoriche ,spiegate in classe e sul campo e dimostrate per gli sport di individuali (Atletica Leggera, Nuoto e Taekwondo)
- Didattica e applicazione sul campo di tutte le nozioni tecniche teoriche e di gioco, spiegate in classe e sul campo e dimostrate per gli sport di squadra (Pallavolo e Baseball)
- Correzione degli errori più comuni e più frequenti in forma personalizzata e/o collettiva

## **EDUCAZIONE CIVICA**

Nucleo tematico: "Lo sviluppo sostenibile, l'educazione ambientale"

Modulo: Agenda 2030: 2° Goal, "Sconfiggere la fame", 3° Goal "Salute e benessere"

Roma, 09/06/2024

Prof.ssa Fulvia di Tullio