

## LICEO SCIENTIFICO ALESSANDRO VOLTA

Anno scolastico 2021/2022, SCIENZE MOTORIE

CLASSE III C Liceo Scientifico

Docente: Prof. Mario Pacini

### PROGRAMMA SVOLTO

#### Pratica

- Esercizi coordinativi
- Esercizi per fase di attivazione
- Mobilità articolare
- Circuiti di fitness
- Giochi motori tradizionali
- Gesti tecnici del calcio
- Gesti tecnici del basket
- Gesti tecnici della pallavolo
- Gesti tecnici della pallamano
- Gesti tecnici negli sport di avanzamento (rugby e football americano)
- Gesti tecnici nelle discipline dell'atletica leggera
- Test sulla forza
- Test sulla resistenza
- Test sulla velocità
- Test sulla coordinazione
- Tornei e partite dei principali sport di squadra
- Tornei di tennis tavolo
- Pattinare sul ghiaccio

## Teoria

- I concetti di attività motoria e benessere
- Anatomia dei principali apparati e sistemi del corpo umano
- La biomeccanica dei gesti tecnici
- Regolamenti dei principali sport di squadra
- Tecnica e tattica dei principali sport individuali
- Tecnica e tattica dei principali sport di squadra
- La programmazione annuale nello sport
- Principali metodologie di allenamento
- Fitness e allenamento in palestra. Tipologie di circuiti
- Apparato cardiocircolatorio
- Apparato scheletrico e muscolare
- Apparato locomotore

Colle di Val d'Elsa 15/06/2022

Il docente Mario Pacini