

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

### Licei Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2023/2024  
Classe: 1<sup>a</sup> D scientifico  
Disciplina: Scienze Motorie e Sportive  
Docente: Rosaria Sabia  
Libro di testo: “Educare al Movimento” - Allenamento, Salute e Benessere –  
Editore: DEA scuola Marietti Scuola

#### Trimestre

##### Argomento 1

- TEORIA: Sistema Scheletrico: Nomenclatura delle ossa, Nomenclatura delle parti del corpo umano, Movimenti e Posizioni fondamentali di base, gli Assi e i Piani anatomici di riferimento, le Articolazioni, capo, gabbia toracica, colonna vertebrale e gli arti superiori ed inferiori.

##### Argomento 2

- PRATICA: ripetizione di diverse forme di Riscaldamento come preparazione di tutte le lezioni: corsa, andature atletiche, esercizi di stretching a corpo libero, a coppie, alla spalliera, con funicelle; esercitazione sulle cadute di sicurezza in avanti e indietro.
- Corsa di Resistenza sui 1000 m: varie fasi di allenamento attraverso la camminata per sostituire la corsa quando ci si sente affaticati, corsa a tempo e con cambio di intensità con valutazione finale.
- Esercitazioni sulle cadute in sicurezza: in avanti e indietro.

##### Argomento 3

- Capovolta avanti con arrivo in piedi e valutazione. Per gli alunni che non potevano svolgere questo esercizio sono state previste interrogazioni su argomenti di teoria concordate con gli alunni stessi.
- Capovolta indietro con l'ausilio della pedana elastica, e senza, per la valutazione finale e arrivo in piedi. Per gli alunni che non potevano svolgere questo esercizio sono state previste interrogazioni su argomenti di teoria concordate con gli alunni stessi.

#### Pentamestre

##### Argomento 1

- Educazione Civica: dal libro di testo: la correttezza, il fair play il rispetto delle regole: nello sport e nella vita di tutti i cittadini.

##### Argomento 2

- Capovolta avanti con lancio e ripresa della palla:  
Ripetizione della capovolta avanti e prove di lancio della palla senza capovolta, esercitazioni

con i due elementi insieme e valutazione finale.

#### Argomento 3

- **TEORIA:** Sistema Muscolare: Nomenclatura di 43 muscoli (i più superficiali), i tipi, le proprietà, le fibre dei muscoli, l'organizzazione e come sono fatti i muscoli scheletrici (agonisti e antagonisti), il lavoro, il tono muscolare; il ciclo dell'energia, l'ATP, le vie di produzione dell'ATP: meccanismi Anerobico Alattacido, Anaerobico Lattacido e Aerobico, confrontati con alcune delle attività sportive nelle quali si sviluppano in modo primario. Purtroppo non si è svolta la verifica scritta.

#### Argomento 4

- Per tutto l'anno scolastico si sono svolte le Attività sportive di squadra lasciando ai ragazzi/e la scelta, ma invitandoli a variare: Tennis tavolo, badminton, Pallavolo, Basket, Calcio.
- **Gli allievi esonerati dalle lezioni pratiche sono stati valutati sia su compiti organizzativi e di arbitraggio che su argomenti teorici tratti dal libro di testo in adozione (scelti in accordo con l'alunno).**

Roma 18/06/2024

Firma docente