

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

### Licei Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2023/2024  
Classe: 2<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

- Ripetizione della Capovolta avanti (svolta nell'a.sc. precedente), per affrontare la capovolta indietro, con arrivo in piedi, con l'ausilio della pedana elastica, e poi senza per la valutazione finale. Per gli alunni che non potevano svolgere questo esercizio sono state previste interrogazioni su argomenti di teoria concordate con gli alunni stessi.

##### 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

- ATTIVITA' SPORTIVA DI SQUADRA: PALLAVOLO: lezioni per tutto il trimestre e parte del Pentamestre sulla teoria e pratica del gioco di squadra: Regolamento, fondamentali individuali con palla e senza: posizioni del corpo, palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro: prima parte della valutazione sulla pratica (del bagher, del palleggio e della battuta), con valutazione conclusiva nel pentamestre comprensiva della teoria e del regolamento.

#### Pentamestre

##### Argomento 1

- 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

## Argomento 2

- 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