

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

### Licei Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2023/2024  
Classe: 3<sup>A</sup> A 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

- 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, attive e passive e con lieve forzatura.
- 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.

##### Argomento 2

- La Pallacanestro: lezioni per tutto il trimestre e parte del Pentamestre sulla teoria e pratica del gioco di squadra: Regolamento, fondamentali individuali con la palla: posizioni del corpo, palleggio a uno e a due palloni, passaggi a due mani dal petto, a due mani schiacciato a terra e a due mani sopra la testa, il tiro libero e il tiro in terzo tempo: prima parte valutazione della parte pratica, nel trimestre con valutazione conclusiva, per una buona parte della classe nel pentamestre, comprensiva della teoria e del regolamento.

##### Argomento 3

- Atletica Leggera: Staffetta 4x100 (ma su distanze molto inferiori a causa degli spazi a disposizione); Passaggio del testimone: esercizi propedeutici alla corsa veloce e alla partenza, ed esercitazioni sul passaggio del testimone sempre con lo stesso compagno per potersi coordinare meglio, in vista della valutazione finale.

#### Pentamestre

##### Argomento 1

- TEORIA sul PRIMO SOCCORSO: come si presta il primo soccorso e cosa si deve fare, classificazione degli infortuni, l'arresto cardiaco, il DAE, il soffocamento, lo shock, il trauma cranico, il colpo di calore e il colpo di sole, l'ipotermia e l'assideramento, i traumi più comuni: contusioni, ferite, emorragie, la lipotimia, il crampo muscolare, lo stiramento, lo strappo

muscolare, le tendinopatie, la distorsione, la lussazione e la sublussazione, la frattura ossea, il sudore da calore e da fatica, l'utilità dell'esposizione al sole, immersione in acqua durante la digestione, la distrazione e le intossicazioni anche con ingestione di sostanze urticanti. Per tutti gli argomenti era previsto ed è stato spiegato come si interviene con gli infortunati. Alla teoria è seguita una valutazione per la disciplina di Scienze Motorie e, se fosse stata raggiunta la sufficienza, sarebbe stata valida per ottenere 5 ore da sottrarre alle ore per il PCTO.

#### Argomento 2

- Potenziamento muscoli degli arti superiori e del busto con esercizi propedeutici al lancio: a corpo libero, a coppie con esercizi di opposizione per potenziare i muscoli degli arti inferiori/ superiori e del busto, con palle mediche, da seduti sulla panca e dalla posizione eretta.

Prove e valutazione sul lancio della palla medica da 3 kg, sia per i maschi che per le femmine, dalla posizione eretta.

#### Argomento 3

- 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