

**Anno scolastico 2023-2024**

**Programma di scienze motorie e sportive**

**Classe: 1E liceo scientifico**

**Prof Giulio Bonelli**

**Preparare l'organismo allo sforzo: riscaldamento e allungamento muscolare**

**Giochi sportivi di squadra con palla e senza**

**Calcio a 5 :giochi propedeutici, regole , fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento.**

**Pallavolo : giochi propedeutici, regole , fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento**

**Beach volley: giochi propedeutici, regole , fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento**

**Pallacanestro :giochi propedeutici, regole , fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento**

**Pallacanestro 3 vs 3, : giochi propedeutici, regole fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento**

**Pallamano : giochi propedeutici, regole fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento**

**Dodgeball : giochi propedeutici, regole, fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento**

**Tennis: : regole, fondamentali e applicazione in partita. Studio del regolamento**

**Atletica leggera:**

**i blocchi di partenza**

**la corsa veloce :100 metri piani**

**la staffetta 4x100**

**corsa a ostacoli: 110 ostacoli**

**il gioco degli scacchi: regole fondamentali**

**I vari contenuti avranno valenza sia come apprendimenti e competenze in se ma verranno anche usati come strumenti di potenziamento fisiologico e potenziamento delle capacità coordinative**

**L' insegnante**

**Giulio Bonelli**