

## LICEO CLASSICO "Dante Alighieri" - Roma

**Materia d'insegnamento:** Scienze motorie Classe: 3 E

Docente: Prof. Andrea Radogna

a.s. 2021/2022

### PROGRAMMA SVOLTO

- Corsa di resistenza, veloce, intervallata, saltelli, balzi.
- Esercizi ed andature relative preatletica.
- Esercizi di stretching, allungamento rilassamento e mobilità articolare.
- Esercizi di mobilità attiva e passiva, coordinazione, agilità.
- Esercizi di reattività, velocità, potenziamento.
- Esercizi di tonificazione del "core".
- Esercizi di ritmo, espressività motoria con la musica.
- Esercizi di opposizione e resistenza anche a coppie.
- Esercizi di equilibrio dinamico
- Attività con piccoli e grandi attrezzi (funicella, quadro svedese)
- Pallavolo: tecnica dei fondamentali individuali (palleggio, bagher, schiacciata, battuta, muro); regole di gioco; partite e torneo interscolastiche e extrascolastiche.
- Basket: fondamentali (passaggio, palleggio arresto, tiro)
- Tennistavolo: torneo interclasse
- Pallamano: esercitazioni sul possesso e sulla costruzione di azioni offensive.
- Arrampicata sportiva
- Differenze e similitudini tra un'artista ed un grande sportivo nella produzione di un capolavoro.
- Come affrontare la quarantena mantenendo un livello di attività fisica elevato
- La quarantena e lo sport
- Nutrizione ed alimentazione (macronutrienti, TDEE, Peso corporeo ideale, BMI)
- Eventi sportivi che hanno caratterizzato la storia dello sport.

Firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2, dlgn. 39/1993

L'insegnante  
Andrea Radogna