

**Liceo Scientifico Statale "Leonardo da Vinci"**

Via Possidonea, 8 - 89125 - REGGIO CALABRIA



0965-499467/29911



0965-499466



<http://www.liceovinci.rc.it>



[rcps010001@istruzione.it](mailto:rcps010001@istruzione.it)



[rcps010001@pec.istruzione.it](mailto:rcps010001@pec.istruzione.it)



## Programma di Scienze motorie e sportive

### Classe I<sup>^</sup> Sezione C A.S. 2018/2019

#### **Pallavolo :**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici: il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il muro.

Tattica di gioco.

#### **Tennis:**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il diritto ed il rovescio, la battuta, la volee', la schiacciata

#### **Pallacanestro**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il palleggio, il passaggio, il tiro

#### **Lezioni teoriche**

Terminologia dei movimenti ginnastici

Benefici ed obiettivi educativi dell'attività fisica

Storia dello sport

Conoscenza delle regole e dei fondamentali dei giochi sportivi

Le capacità coordinative

L'apparato scheletrico

I vizi posturali: paramorfismi e dismorfismi

Nozioni di traumatologia e pronto soccorso

Nozioni di educazione stradale

Reggio Calabria

**Il docente**

**Gli alunni**



**Liceo Scientifico Statale "Leonardo da Vinci"**

Via Possidonea, 8 - 89125 - REGGIO CALABRIA



0965-499467/29911



0965-499466



<http://www.liceovinci.rc.it>



rcps010001@istruzione.it



rcps010001@pec.istruzione.it



## Programma di Scienze motorie e sportive

### Classe II<sup>^</sup> Sezione C A.S. 2018/2019

#### **Pallavolo :**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici: il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il muro.

Tattica di gioco.

#### **Tennis:**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il diritto ed il rovescio, la battuta, la volee', la schiacciata

#### **Pallacanestro**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il palleggio, il passaggio, il tiro

#### **Lezioni teoriche**

Conoscenza delle regole e dei fondamentali dei giochi sportivi

Le capacità coordinative

L'apparato scheletrico: le articolazioni; le leve

I vizi posturali: paramorfismi e dismorfismi (approfondimento)

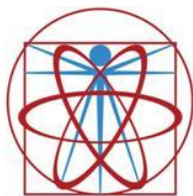
Nozioni di traumatologia e pronto soccorso (approfondimento)

Nozioni di educazione stradale (approfondimento)

Reggio Calabria

**Il docente**

**Gli alunni**



**Liceo Scientifico Statale "Leonardo da Vinci"**

Via Possidonea, 8 - 89125 - REGGIO CALABRIA



0965-499467/29911



0965-499466



<http://www.liceovinci.rc.it>



rcps010001@istruzione.it



rcps010001@pec.istruzione.it



## Programma di Scienze motorie e sportive

**Classe III<sup>A</sup> Sezione C A.S. 2018/2019**

### **Pallavolo :**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici: il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il muro.

Tattica di gioco.

### **Tennis:**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il diritto ed il rovescio, la battuta, la volee', la schiacciata

### **Pallacanestro**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il palleggio, il passaggio, il tiro

### **Lezioni teoriche**

Conoscenza delle regole e dei fondamentali dei giochi sportivi

Le capacità condizionali: la forza

Teoria dell'allenamento della forza

Il sistema muscolare

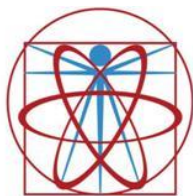
Il fair play sportivo

Educazione alimentare

Reggio Calabria

**Il docente**

**Gli alunni**



**Liceo Scientifico Statale "Leonardo da Vinci"**

Via Possidonea, 8 - 89125 - REGGIO CALABRIA



0965-499467/29911



0965-499466



<http://www.liceovinci.rc.it>



[rcps010001@istruzione.it](mailto:rcps010001@istruzione.it)



[rcps010001@pec.istruzione.it](mailto:rcps010001@pec.istruzione.it)



## Programma di Scienze motorie e sportive

### Classe IV<sup>^</sup> Sezione C A.S. 2018/2019

#### **Pallavolo :**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici: il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il muro.

Tattica di gioco.

#### **Tennis:**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il diritto ed il rovescio, la battuta, la volee', la schiacciata

#### **Pallacanestro**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il palleggio, il passaggio, il tiro

#### **Lezioni teoriche**

Conoscenza delle regole e dei fondamentali dei giochi sportivi

Le capacità condizionali: la resistenza

Teoria dell'allenamento della resistenza

L'apparato respiratorio

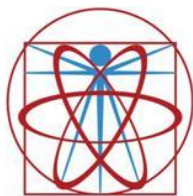
Etica dello sport

Educazione alimentare

Reggio Calabria

**Il docente**

**Gli alunni**



**Liceo Scientifico Statale "Leonardo da Vinci"**

Via Possidonea, 8 - 89125 - REGGIO CALABRIA



0965-499467/29911



0965-499466



<http://www.liceovinci.rc.it>



[rcps010001@istruzione.it](mailto:rcps010001@istruzione.it)



[rcps010001@pec.istruzione.it](mailto:rcps010001@pec.istruzione.it)



## Programma di Scienze motorie e sportive

### Classe II<sup>^</sup> Sezione A A.S. 2018/2019

#### **Pallavolo :**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici: il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il muro.

Tattica di gioco.

#### **Tennis:**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il diritto ed il rovescio, la battuta, la volee', la schiacciata

#### **Pallacanestro**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il palleggio, il passaggio, il tiro

#### **Lezioni teoriche**

Conoscenza delle regole e dei fondamentali dei giochi sportivi

Le capacità coordinative

L'apparato scheletrico: le articolazioni; le leve

I vizi posturali: paramorfismi e dismorfismi (approfondimento)

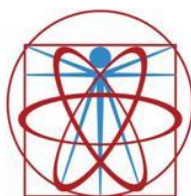
Nozioni di traumatologia e pronto soccorso (approfondimento)

Nozioni di educazione stradale (approfondimento)

Reggio Calabria

**Il docente**

**Gli alunni**



**Liceo Scientifico Statale "Leonardo da Vinci"**

Via Possidonea, 8 - 89125 - REGGIO CALABRIA



0965-499467/29911



0965-499466



<http://www.liceovinci.rc.it>



rcps010001@istruzione.it



rcps010001@pec.istruzione.it



## Programma di Scienze motorie e sportive

### Classe II<sup>^</sup> Sezione AA A.S. 2018/2019

#### **Pallavolo :**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici: il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il muro.

Tattica di gioco.

#### **Tennis:**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il diritto ed il rovescio, la battuta, la volee', la schiacciata

#### **Pallacanestro**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il palleggio, il passaggio, il tiro

#### **Lezioni teoriche**

Conoscenza delle regole e dei fondamentali dei giochi sportivi

Le capacità coordinative

L'apparato scheletrico: le articolazioni; le leve

I vizi posturali: paramorfismi e dismorfismi (approfondimento)

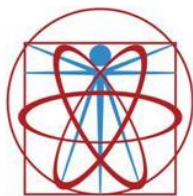
Nozioni di traumatologia e pronto soccorso (approfondimento)

Nozioni di educazione stradale (approfondimento)

Reggio Calabria

**Il docente**

**Gli alunni**



**Liceo Scientifico Statale "Leonardo da Vinci"**

Via Possidonea, 8 - 89125 - REGGIO CALABRIA



0965-499467/29911



0965-499466



<http://www.liceovinci.rc.it>



rcps010001@istruzione.it



rcps010001@pec.istruzione.it



## Programma di Scienze motorie e sportive

### Classe III<sup>A</sup> Sezione A A.S. 2018/2019

#### **Pallavolo :**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici: il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il muro.

Tattica di gioco.

#### **Tennis:**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il diritto ed il rovescio, la battuta, la volee', la schiacciata

#### **Pallacanestro**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il palleggio, il passaggio, il tiro

#### **Lezioni teoriche**

Conoscenza delle regole e dei fondamentali dei giochi sportivi

Le capacità condizionali: la forza

Teoria dell'allenamento della forza

Il sistema muscolare

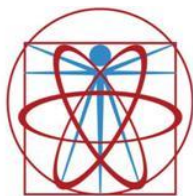
Il fair play sportivo

Educazione alimentare

Reggio Calabria

**Il docente**

**Gli alunni**



**Liceo Scientifico Statale "Leonardo da Vinci"**

Via Possidonea, 8 - 89125 - REGGIO CALABRIA



0965-499467/29911



0965-499466



<http://www.liceovinci.rc.it>



[rcps010001@istruzione.it](mailto:rcps010001@istruzione.it)



[rcps010001@pec.istruzione.it](mailto:rcps010001@pec.istruzione.it)



## Programma di Scienze motorie e sportive

### Classe IV<sup>^</sup> Sezione A A.S. 2018/2019

#### **Pallavolo :**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici: il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il muro.

Tattica di gioco.

#### **Tennis:**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il diritto ed il rovescio, la battuta, la volee', la schiacciata

#### **Pallacanestro**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il palleggio, il passaggio, il tiro

#### **Lezioni teoriche**

Conoscenza delle regole e dei fondamentali dei giochi sportivi

Le capacità condizionali: la resistenza

Teoria dell'allenamento della resistenza

L'apparato respiratorio

Etica dello sport

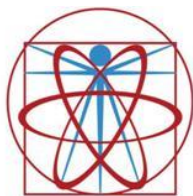
Educazione alimentare

Reggio Calabria

**Il docente**

**Gli alunni**





**Liceo Scientifico Statale "Leonardo da Vinci"**

Via Possidonea, 8 - 89125 - REGGIO CALABRIA



0965-499467/29911



0965-499466



<http://www.liceovinci.rc.it>



rcps010001@istruzione.it



rcps010001@pec.istruzione.it



## Programma di Scienze motorie e sportive

Classe V<sup>^</sup> Sezione A

A.S. 2018/2019

Programma svolto

### **Pallavolo :**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici: il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, il muro.

Tattica di gioco.

### **Tennis:**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il diritto ed il rovescio, la battuta, la volee', la schiacciata

### **Pallacanestro**

Conoscenza del regolamento

Infrazioni e falli

Fondamentali tecnici:

il palleggio, il passaggio, il tiro

### **Lezioni teoriche**

- Apparato cardio-circolatorio: anatomia e fisiologia essenziale.
- La velocità.
- Informazioni su alcolismo, tabagismo, droghe e doping.
- Principi di scienza dell'alimentazione

Reggio Calabria

**Il docente**

**Gli alunni**