

# Programma di Scienze Motorie

Classe 3 I

a.s. 2022/2023

Liceo Vittoria Colonna

Prof. Francesco Sorrentino

**Libro di testo:** “Titolo Più movimento– Autori G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa Ed. Editore Marietti scuola

## 1. Titolo UdA Il sistema muscolare

- Primo sotto-argomento: i tipi di muscoli: striato, liscio e cardiaco;
- Secondo sotto-argomento: le proprietà del muscolo;
- Terzo sotto-argomento: l'organizzazione del muscolo scheletrico.
- Quarto sotto-argomento: la fibra muscolare. strutture e funzioni: il sarcolemma; il sarcoplasma; i tubuli T e il reticolo sarcoplasmatico; le miofibrille: actina e miosina; il sarcomero.
- Sesto sotto-gruppo: quali sono le condizioni perché avvenga la contrazione

➤ Ed.Civica: il “fair play” il valore educativo dello sport

- Primo sotto-argomento: cos'è il “fair play”
- Secondo sotto-argomento: i principi del fair play
- Terzo sotto-argomento: i valori dello sport

## 2. Titolo UdA: la pallavolo:

- ✓ Primo sotto-argomento: il campo di gioco; come si gioca; le regole del gioco; la rotazione.
- ✓ Secondo sotto-argomenti: i fondamentali individuali, il palleggio; come si esegue il palleggio (teoria e pratica);
- ✓ Terzo sotto-argomento: la battuta; come si esegue la battuta;
- ✓ Quarto sotto-gruppo: il bagher; come si esegue il bagher
- ✓ Quinto sotto-gruppo la schiacciata; come si esegue la schiacciata;
- ✓ Sesto sotto-gruppo: il muro; come si esegue il muro.
- ✓ Settimo sotto-gruppo: i fondamentali di squadra
- ✓ La ricezione
- ✓ Il senso del gioco

Roma, 6 giugno 2023

Il Docente

Prof. Francesco Sorrentino