

# Programma di Scienze Motorie

Classe 3 U

a.s. 2023/2024

Liceo Vittoria Colonna

Prof. Elena Campanile

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

## 1. Il sistema muscolare

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

## 2. Ed. Civica: La nuova raccolta differenziata

## 3. la pallavolo:

- ✓ il campo di gioco; come si gioca; le regole del gioco; la rotazione.
- ✓ i fondamentali individuali, il palleggio; come si esegue il palleggio (teoria e pratica);
- ✓ la battuta; come si esegue la battuta;
- ✓ il bagher; come si esegue il bagher
- ✓ la schiacciata; come si esegue la schiacciata;
- ✓ il muro; come si esegue il muro.
- ✓ i fondamentali di squadra
- ✓ La ricezione
- ✓ Il senso del gioco

Roma, 29 maggio 2024

Il Docente

Prof. Elena Campanile