

# Programma di Scienze Motorie

Classe 1 I

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 scheletrico: e la lo scheletro assile: la testa e la cassa toracica; la struttura della colonna; le curve fisiologiche della colonna; le regioni della colonna vertebrale.**

- la funzione dello scheletro
- morfologia delle ossa
- lo scheletro assile: la testa e la cassa toracica; la struttura della colonna; le curve fisiologiche della colonna; le regioni della colonna vertebrale
- lo scheletro appendicolare, l'arto superiore e l'arto inferiore

**2. Ed.Civica**

- Fair play

**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.
- ✓ fondamentali di squadra
- ✓ La ricezione
- ✓ Il senso del gioco

**4. Il sistema muscolare: il sistema muscolare in sintesi.**

Roma, 6 giugno 2023

Il Docente

Prof. Elena Campanile