

**LICEO SCIENTIFICO ALESSANDRO VOLTA**  
**Anno scolastico 2021/2022, SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE I B Liceo Scientifico**

**Docente: Prof. Lorenzo Rustioni**  
**PROGRAMMA SVOLTO**

**Teoria**

- I concetti di attività motoria e benessere
- Anatomia dei principali apparati e sistemi del corpo umano
- Alimentazione e nutraceutica (anche per Educazione Civica)
- La biomeccanica dei gesti tecnici
- Regolamenti dei principali sport di squadra
- Tecnica e tattica dei principali sport individuali
- Tecnica e tattica dei principali sport di squadra
- La programmazione annuale nello sport
- Principali metodologie di allenamento
- Fitness e allenamento in palestra. Tipologie di circuiti
- Le capacità condizionali
- Argomenti socio-economici legati allo sport per la materia Educazione Civica
- L'economia nello sport, le sponsorizzazioni
- La letteratura nello sport ed il giornalismo sportivo
- Dal 1850 ai giorni nostri, legami tra società, economia e sport
- La vita di Marco Pantani
- La fisica e la scienza nello sport
- La storia di Lance Armstrong
- Il doping e le sostanze d'abuso (anche per Educazione Civica)

**Pratica**

- Esercizi coordinativi
- Esercizi per fase di attivazione
- Mobilità articolare
- Circuiti di fitness
- Giochi motori tradizionali
- Gesti tecnici del calcio
- Gesti tecnici del basket
- Gesti tecnici della pallavolo
- Gesti tecnici della pallamano
- Gesti tecnici negli sport di avanzamento (rugby e football americano)
- Gesti tecnici nelle discipline dell'atletica leggera
- Test sulla forza
- Test sulla resistenza
- Test sulla velocità
- Test sulla coordinazione
- Tornei e partite dei principali sport di squadra
- Tornei di tennis tavolo