



**LICEO CLASSICO STATALE “NICCOLO’ FORTEGUERRI”**  
**LICEO CLASSICO – LICEO DELLE SCIENZE UMANE – LICEO ECONOMICO SOCIALE – LICEO MUSICALE**

**ANNO SCOLASTICO 2021/2022**

**DOCENTE: PROF. GIOVANNI SARACINI**  
**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**CLASSE: 3 E LES**

- 1) TEST D’INGRESSO
- 2) MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA’ FISICHE  
Andature varie, esercizi d’impulso, (forza, velocità, resistenza, elasticità muscolare, mobilità corsa di resistenza, corsa veloce, articolare, ecc.) saltelli vari;  
Esercizi a corpo libero,  
Esercizi con piccoli e grandi attrezzi;  
Esercizi di opposizione e resistenza;  
Esercizi di addominali e dorsali;  
Esercizi di mobilizzazione e allungamento;  
Circuiti di destrezza;  
Attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative: equilibrio statico e dinamico – combinazione – differenziazione – reazione semplice e complessa – adattamento e trasformazione – orientamento spazio-temporale – anticipazione  
Stretching.
- 3) RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE
- 4) CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA’ E SENSO CIVICO
- 5) APPROFONDIMENTO DI CONTENUTI RELATIVI A STILI DI VITA CORRETTI E SALUTARI
- 6) CONOSCENZA E PRATICA DEI GIOCHI SPORTIVI  
Fondamentali individuali e di squadra regolamenti tecnici, tattica: Pallavolo, Pallacanestro, Palla Tamburello, Calciotto, Badminton
- 7) ARGOMENTI TEORICI  
Regolamento pallavolo;  
Regolamento pallacanestro.  
Apparato cardiocircolatorio  
Il Sangue  
Apparato respiratorio  
Apparato Articolare  
Paramorfismi e Disformismi
- 8) VIDEO IN DAD

Pistoia , 5/06/2022

Firma alunni

Firma insegnante



**LICEO CLASSICO STATALE "NICCOLO' FORTEGUERRI"**  
**LICEO CLASSICO – LICEO DELLE SCIENZE UMANE – LICEO ECONOMICO SOCIALE – LICEO MUSICALE**

Prof. Giovanni Saracini