



**LICEO CLASSICO e MUSICALE STATALE**  
**“Annibale Mariotti” Perugia**

**Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive**

Prof. **Giuseppe Ciotti**

A.S. **2017/2018** Classe 1B

**RISCALDAMENTO**

- Esercizio di corsa a ritmo costante e lavoro di capillarizzazione
- Esercizi di riscaldamento muscolare, mobilità articolare, flessibilità
- Esercizi di corsa a ritmo blando per la resistenza organica
- Esercizi di destrezza e velocità dei movimenti
- Sviluppo psicomotorio: lateralità, orientamento spazio/ temporale
- Esercizi di stretching o di allungamento muscolare

**ATTIVITA' A CORPO LIBERO E CON ATTREZZI**

- Lavoro aerobico e anaerobico
- Esercitazione a corpo libero per migliorare i grandi gruppi muscolari
- Funicella: saltelli vari sul posto e in avanzamento
- Lancio della palla medica (forza arti superiori)
- Esercizi sugli schemi motori di base e la loro applicazione sportiva (camminare, correre, rotolare, lanciare e strisciare)
- Andature preatletiche varie: balzi, saltelli, corsa calciata e a skip alte, basso ecc
- Esercizi in circuit training con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi sulle capacità condizionali: Forza, resistenza, rapidità/velocità e mobilità/elasticità
- Esercizi sulle capacità coordinative: Equilibrio statico e dinamico, ritmo e di reazione
- Lavoro sulla coordinazione oculomanuale e oculopodalica
- Test motori specifici

## GIOCHI SPORTIVI

- **Badminton:** (Il regolamento di gioco e il servizio, lo scambio, i colpi, la partita singolo e a coppia)
- **Pallavolo:** (Il regolamento di gioco, i fondamentali individuali: la battuta, il palleggio, la schiacciata, il bagher, il muro) partita
- **Basket:** (Il regolamento di gioco, i fondamentali individuali: la tecnica del tiro da varie posizioni, il passaggio, il palleggio, il terzo tempo)
- **Calcio a 5:** (Il regolamento di gioco e i fondamentali individuali, il passaggio, la conduzione, slalom, il tiro di punizione e il calcio di rigore ) partita
- **Specialità di Atletica Leggera:** (corsa veloce, il salto in lungo e in alto da fermo, la staffetta 4x100)
- **Giochi di movimento propedeutici ad alcuni giochi sportivi individuali e di squadra :**(*il Dodgeball, il Baseball*)

## TEORIA

- *Atletica Leggera:* le origini, il campo di gara, le specialità, la staffetta 4x100-4x400, la corsa veloce, le corse a ostacoli. Test scritto
- *Il calcio a 5:* la storia, il rettangolo di gioco, il regolamento, i fondamentali individuali e di squadra. Test scritto
- Concetti sulla resistenza e velocità
- Conoscenza del proprio corpo e l'acquisizione di posture corrette

Perugia lì.....

L'Insegnante

Gli Allievi

Prof.....

.....

.....