



**LICEO CLASSICO e MUSICALE STATALE**  
**“Annibale Mariotti” Perugia**  
**Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive**  
**A.S. 2016/2017 Classe 2H**

**Prof. Giuseppe Ciotti**

### 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
- Spalliera: tecnica di salita ed esercizi in sospensione
- Pertica: salita e discesa
- Esercizi sugli schemi motori di base e la loro applicazione sportiva (saltare, correre, rotolare, lanciare e strisciare)
- Andature preatletiche varie: balzi, saltelli, corsa calciata e a ginocchia alte, ecc
- Esercizi in circuit training con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi sulle capacità coordinative: Equilibrio statico e dinamico, coordinazione oculo-manuale e podalica
- Test motori specifici

### GIOCHI SPORTIVI

- **Badminton:** (Il regolamento di gioco e scambio singolo e a coppia)
- **Pallavolo:** ( Il regolamento di gioco, i fondamentali individuali: la battuta, il palleggio, la schiacciata, il pallonetto, il bagher, il muro) partita

- **Basket:** ( Il regolamento di gioco, i fondamentali individuali: il tiro da varie posizioni, il passaggio, il palleggio, il terzo tempo)
- **Calcio a 5:** (Il regolamento di gioco, il passaggio, la conduzione, il tiro)partita
- **Specialità di Atletica Leggera:** ( corsa veloce, il salto in lungo e in alto, la staffetta 4x100)
- **Arrampicata sportiva:** (La tecnica di salita e discesa sui pannelli bolder, le varie prese, in parete, progressione alla corda, speed test a tempo)
- Azioni di gioco in situazioni variate

TEORIA

- Nomenclature delle varie parti del corpo e le sue posizioni nello spazio con definizione di assi e piani
- Elementi teorici su concetti di base di educazione alla salute e principi alimentari
- Conoscenza dell’anatomia e della fisiologia di alcuni grandi sistemi/apparati (Sistema Respiratorio) del corpo umano
- Concetti resistenza e velocità e illustrazione di come praticare un allenamento efficace senza traumi
- Conoscenza e pratica con utilizzo della tattica, di alcuni giochi sportivi

Perugia li.....

L’Insegnante

Gli Allievi

.....

.....

.....