



LICEO CLASSICO e MUSICALE STATALE

“Annibale Mariotti” Perugia

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

A.S. 2016/2017 Classe 4E

Prof. **Giuseppe Ciotti**

RISCALDAMENTO

- Esercizi di corsa a ritmo costante e lavoro di capillarizzazione
- Esercizi di riscaldamento muscolare, mobilità, flessibilità
- Esercizi di destrezza e velocità dei movimenti
- Sviluppo psicomotorio: lateralità, organizzazione spazio/temporale
- Esercizi vari di coordinazione e di forza anche in circuito e a coppie
- Allungamento muscolare e esercizi di stretching

ATTIVITA' A CORPO LIBERO E CON ATTREZZI

- Lavoro anaerobico e aerobico
- Esercitazione a corpo libero per i maggiori gruppi muscolari
- Esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi
- Funicella: saltelli vari sul posto e in avanzamento
- Capovolta, rotolare, lanciare e strisciare
- Andature preatletiche varie, balzi, saltelli, corsa calciata e a ginocchia alte, ecc
- Esercizio sulle capacità coordinative: Equilibrio e coordinazione oculomanuale e podalica

GIOCHI SPORTIVI

- **Badminton:** (il servizio, i colpi) Partita
- **Pallavolo:** (Il regolamento di gioco e i fondamentali individuali: La battuta, il palleggio, la schiacciata, il bagher, il muro) Partita

- **Basket:** (i fondamentali individuali: il tiro, il passaggio, il palleggio)
- **Calcio a 5:** (Le regole di gioco, il passaggio, lo slalom, il tiro in porta, la conduzione) Partita
- **Calcio Svedese** (Le regole di gioco, il passaggio e il tiro) partita
- **Dodgeball** (le regole di gioco, i colpi fondamentali) partita
- **Specialità di Atletica Leggera:** (La corsa veloce, il salto in lungo e in alto, la staffetta 4x100)
- Giochi di movimento propedeutici ad alcuni giochi sportivi individuali e di squadra

TEORIA

- Nomenclature delle varie parti del corpo e sue posizioni nello spazio con definizione di assi e piani
- Conoscenza del proprio corpo e l'acquisizione di posture corrette
- Conoscenza dell'anatomia e della fisiologia di alcuni grandi sistemi/apparati (il sistema respiratorio) del corpo umano
- Concetti di forza, resistenza, velocità

Perugia lì.....

L'Insegnante

Gli Allievi

.....

.....

.....