



LICEO CLASSICO e MUSICALE STATALE

“Annibale Mariotti” Perugia

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

Prof. **Giuseppe Ciotti**

A.S. **2017/2018** Classe **4E**

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
- Lancio del vortex
- Lavoro sui schemi motori di base: correre, saltare, rotolare, lanciare
- Andature preatletiche varie, balzi, saltelli, corsa calciata, skip alto-basso ecc
- Lavoro sulle capacità condizionali: velocità-rapidità
- Esercizio sulle capacità coordinative: Equilibrio dinamico
- Lavoro sulla coordinazione oculomanuale e oculopodolica
- Arrampicata Sportiva: boulder, sister wall, speed wall, blocchi (zona-top)

GIOCHI SPORTIVI

- **Badminton:** le regole di gioco e i fondamentali (il servizio, lo scambio, i colpi)
Partita singolo-doppio
- **Pallavolo:** le regole di gioco e i fondamentali (la battuta, il palleggio, la schiacciata, il bagher) Partita
- **Basket:** le regole di gioco e i fondamentali (il passaggio, il palleggio, il tiro da varie posizioni, il terzo tempo)
- **Specialità di Atletica Leggera:** la 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

- Nomenclature delle varie parti del corpo e le sue posizioni nello spazio con definizione di assi e piani
- Conoscenza del proprio corpo e l'acquisizione di posture corrette
- Conoscenza del sistema respiratorio (la gabbia toracica e il rachide)
- Cenni sul concetto di velocità e resistenza
- *Atletica Leggera:* le origini, il campo di gara, le specialità, la staffetta 4x100-4x400, la corsa veloce, le corse a ostacoli. Test scritto
- *Il Badminton:* le origini, il campo, il regolamento di gioco, i colpi, singolo/doppio. Test scritto

Perugia li.....

L'Insegnante

Gli Allievi

.....

.....

.....