LICEO CLASSICO E MUSICALE STATALE

"Annibale Mariotti"

PERUGIA

Programma svolto A.S. 2021/2022

Prof.ssa Anna Monte

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3°M

1. CORPO UMANO E MOVIMENTO:

Nomenclatura del corpo umano.

Sviluppo della conoscenza e del controllo del proprio corpo, della sua funzionalità e delle sue abilità psicomotorie.

Miglioramento della funzionalità dei grandi apparati e sistemi corporei: cardio-circolatorio, muscolo-scheletrico, respiratorio, articolare, nervoso e delle capacità condizionali di resistenza, di forza, di velocità e di flessibilità-mobilità articolare.

Potenziamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative generali, oculo-manuale ed oculo-podalica.

Capacità di sapersi confrontare ed adattarsi a nuove situazioni (attività motoria durante il Covid-19).

Esercizi di educazione respiratoria.

Esercizi individuali di ginnastica posturale.

Esercizi individuali di allungamento muscolare e di flessibilità articolare.

Esercizi di miglioramento della resistenza organica generale e speciale.

Esercizi con movimenti di combinazione motoria e di orientamento spaziale.

Esercizi con la funicella.

Giochi creativi.

Proposte di work out da svolgere singolarmente.

2. LINGUAGGIO DEL CORPO:

Imparare a conoscere gli aspetti comunicativi e relazionali non verbali.

Comunicare i propri stati d'animo con ritmo musicale (espressività corporea).

Musica e attività motoria a ritmo.

3. LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR-PLAY:

Esercitazioni finalizzate all'apprendimento dei fondamentali individuali e di alcuni giochi sportivi.

Esercitazioni propriocettive di manipolazione e controllo della palla (palla rilanciata).

Esercitazioni finalizzate alla conoscenza di alcune specialità dell'atletica leggera, corsa di resistenza, corsa veloce; andature preatletiche varie, balzi, saltelli, corsa calciata, a ginocchia alte, il tutto imperniato sulla valorizzazione del contenuto educativo e formativo della pratica sportiva e sulla sua capacità di trasmettere valori morali, fondamentali per la vita quotidiana.

Esercitazioni gioco-sport:

- **Badminton** -regole, campo gioco, tecnica e didattica.
- **Calcio a 5 -**schemi semplici di gioco, regole e arbitraggio.
- **Pallavolo** -schemi semplici di gioco, regole ed arbitraggio.
- **Tornei di classe di pallavolo di fine anno scolastico**.

4. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:

Attività motoria ai tempi del Coronavirus, indicazioni, consigli e proposte.

L'allenamento sportivo, definizione e concetto.

Tutela della propria salute attraverso la messa in pratica delle principali norme igieniche.

Educazione alimentare, salute dinamica e acquisizione di corretti stili di vita.

Conoscenza dei principi fondamentali per la sicurezza personale e per la prevenzione degli infortuni.

5. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO:

Attività in ambiente naturale come un'occasione fondamentale per recuperare e mantenere un rapporto corretto con l'ambiente.

Trekking urbano.

Attività motoria in ambiente naturale.

TEST MOTORI:

-Test equilibrio.

-Test mobilità.

-Test controllo della palla con i piedi.

-Test corsa continua.

LEZIONI TEORICHE: I concetti teorici sono sempre stati presentati in alternanza alle attività pratiche, avendo cura di introdurre gli stessi come corollario e come introduzione delle esercitazioni fisiche.

Durante le lezioni svolte in DDI sono state approfondite le seguenti tematiche:

Norme di comportamento e prevenzione durante l'attività fisica ai tempi del Covid-19.

La salute dinamica, il concetto di salute ed adattabilità, il mantenimento del benessere.

Una sana alimentazione, gli alimenti nutrienti, la piramide alimentare, alimentazione ed attività motoria.

La postura della salute, la schiena e l'importanza della postura.

Perugia, li 5/06/2022 Firma

Prof.ssa Anna Monte