

LICEO CLASSICO MUSICALE STATALE
“Annibale Mariotti”
PERUGIA

Programma svolto di

Scienze Motorie e Sportive
A.S. 2022-2023

Docente: Giuseppe Ciotti

Classe: 1 G

Contenuti disciplinari

Libri di testo utilizzati:

“Più Movimento” G. Fioroni - S. Bocchi – S. Corretti – E. Chiesa (*Edizione Moretti Scuola*).

Riscaldamento :

- Esercizio di corsa lenta e a ritmo vario;
- Esercizi di attivazione muscolare.

Andature Preatletiche:

- Balzi, saltelli, corsa calciata, a ginocchia alte ecc.

Attività a corpo libero e con attrezzi:

- Esercizi di stretching o di mobilità articolare;
- Esercizi di educazione respiratoria e posturale;
- Esercizi di base a corpo libero a carico naturale per migliorare i grandi gruppi muscolari (addome, arti inferiori-superiori);
- Lavoro sugli Schemi Motori di Base: Camminare, correre, saltare, lanciare;
- Esercizi in Circuit-Training con l'ausilio di piccoli attrezzi;
- Funicella: Saltelli a piedi uniti-alternati;
- Fune: salti frontali e laterali;
- Spalliera: Lavoro a corpo libero.

Le Capacità Motorie:

- Esercizi sulle Capacità Motorie Coordinative: Orientamento Spazio-Tempo, Oculo-Motorie (manuale-podalica), Equilibrio (statico-dinamico);
- Misurazioni metriche e cronometriche delle Capacità Condizionali (velocità, resistenza, forza e flessibilità):

1° periodo:

1. Test a Navetta 4x10mt con recupero di due clavette (*velocità di corsa con cambio di direzione, velocità di reazione, coordinazione e rapidità*);

2. Sargent test o test di Elevazione (*Forza esplosiva degli arti inferiori*);

3. Tenuta Addominale Sit Up 30sec. (*forza della muscolatura addominale*);

2° periodo:

4. Sprint su 30mt: *Espressione veloce ed elastica della forza*;

5. Getto della Palla medica 2k da seduti (*forza esplosiva arti superiori*).

Pratica di Giochi Sportivi:

- **Dodgeball, Badminton, Pallavolo, Calcio a 5, Basket.**

Teoria :

- **Termini Anatomici del corpo umano:** Le regioni del corpo, gli arti superiori e inferiori.
- **Il Sistema Cardiocircolatorio:** Il muscolo cardiaco, i parametri dell'attività cardiaca, i vasi sanguigni, il sangue, la funzione dell'emoglobina, rilevazione del battito (Approfondimenti video caricati in classroom).
- **L'Atletica Leggere:** Dimensioni della pista, le varie specialità, la partenza dai blocchi (la staffetta 4x100 e 4x400).

Modulo di Ed Civica:

L'importanza dell'attività fisica come prevenzione dei diritti delle persone sulla salute, dei processi inclusivi e per il raggiungimento del benessere psicofisico :

Il contesto normativo art.32 della Costituzione,l'educazione sanitari, il sistema sanitario nazionale, la prevenzione e la promozione, le scelte e i comportamenti, la funzione degli alimenti, il movimento come fonte essenziale).

Utilizzo di Clasroom:

Videolezioni, tutorial-video, schede di osservazione, presentazioni di elaborati in power point (individuali), slide, approfondimenti.

Perugia

Alunni

.....

.....

Il Docente

Prof. Giuseppe Ciotti