

LICEO CLASSICO MUSICALE STATALE
“Annibale Mariotti”
PERUGIA

Programma svolto di

Scienze Motorie e Sportive
A.S. 2022-2023

Docente: Giuseppe Ciotti

Classe: 2 B

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 miglioramento della funzionalità dei grandi apparati e sistemi corporei (cardio-circolatorio, muscolo scheletrico);
- La ginnastica Isometrica;
- 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,
- Trave: Equilibrio statico-dinamico (figure).

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

2. Salto Quintuplo (forza esplosiva, capacità di recupero dell'energia elastica degli arti inferiori);

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

2°Periodo:

4.Test a Navetta 4x10mt con recupero di due clavette (velocità di corsa con cambio di

direzione, velocità di reazione, coordinazione e rapidità);

5.Saltelli con la funicella 30 sec.: *Coordinazione, tempismo, forza degli arti inferiori).*

Test opzionali:

Piegamenti degli arti superiori in 30sec. : *Forza degli arti superiori.*

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

Muscoli dorsali: *Forza della muscolatura del dorso.*

Pratica di Giochi Sportivi:

- **Dodgeball, Calcio Svedese Baseball, Badminton, Tennistavolo, Hockey, Pallavolo, Calcio a 5, Basket.**

Teoria :

- **Il Sistema Scheletrico:** *La morfologia delle ossa, lo scheletro Assile e Appendicolare, le articolazioni (Fisse, semi mobili e fisse), (Approfondimenti video caricati in classroom).*

Modulo di Ed Civica:

L'importanza di un'alimentazione sana e attenta alla compatibilità ambientale:

La piramide alimentare, l'alimentazione giornaliera del praticante sportivo, la piramide alimentare Idrica, la piramide alimentare sostenibile, il FAO, l'attivista Greta Thunberg, lo spreco alimentare in Italia e nel mondo, come combattere lo spreco alimentare.

Film e Cineforum: *(Attinenti al contesto storico e sportivo degli argomenti trattati);*

- **Il Campione** “ *Il Fairplay e rispetto delle regole*”;
- **Race** “ *Il colore della vittoria*” *Olimpiadi di Berlino 1936.*

Utilizzo di Classroom:

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

Perugia

Alunni

Il Docente

.....

Prof. Giuseppe Ciotti

.....