

LICEO CLASSICO MUSICALE STATALE
“Annibale Mariotti”
PERUGIA

Programma svolto di

Scienze Motorie e Sportive
A.S. 2022-2023

Docente: Giuseppe Ciotti

Classe: 4 G

Contenuti disciplinari

Libri di testo utilizzati:

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

Iniziative nel corso dell'anno scolastico:

- Progetto Accoglienza presso Serravalle di Norcia. Sono state svolte due attività: Il Rafting sul fiume Nera e il percorso campo avventuraattività, inoltre visita guidata della cioccolateria di Norcia.
- Uscita didattica presso il centro allevamento e addestramento Cinofilo della Guardia di Finanza di Castiglione del Lago.

Riscaldamento :

- Esercizio di corsa lenta;
- 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;
- 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;
- La tecnica della corsa (passi-appoggio- fase di volo), corsa veloce;
- 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.Sprint su 30mt: *Espressione veloce ed elastica della forza;*

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

2°Periodo:

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

Pratica di Giochi Sportivi:

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

Teoria :

- Conoscenza delle varie parti del corpo umano;
- Le varie posizioni del corpo nello spazio con definizione di Assi e Piani (Frontale, Sagittale e Trasverso);
- Conoscenza elementare dei comportamenti corretti in tema di educazione igienico-sanitaria, prevenzione agli infortuni durante l'attività e sicurezza in palestra.
- Conoscenza delle specialità dell'Atletica Leggera: Corsa, salti e lanci. Illustrazione della pista e di alcune specialità (la staffetta 4x100 e 4x400 con la tecnica del cambio e precambio, la partenza dai blocchi);
- La storia dello Sport(la preistoria, i giochi Panellenici, i giochi Erei, le Olimpia Antiche, i Ludi Romani, le Olimpiadi Moderne, i luoghi dove si sono disputati i giochi, i simboli che caratterizzano i giochi, la sospensione dei giochi) con presentazione di un elaborato in Power Point.

Modulo di Ed Civica:

L'importanza delle regole comuni, il rispetto della sicurezza e dei regolamenti sportivi: Diritti e doveri dei cittadini, come comportarsi in palestra, l'ordinamento sportivo in Italia, gli enti dell'ordinamento sportivo, l'ordinamento giuridico sportivo, le persone fisiche.

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

- **La vera storia del ragazzo di strada che ha fatto sognare il mondo " Pelè".**

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

.....