

LICEO CLASSICO MUSICALE STATALE
“Annibale Mariotti”
PERUGIA

Programma svolto di

Scienze Motorie e Sportive
A.S. 2022-2023

Docente: Giuseppe Ciotti

Classe: 5 B

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 Montagna** presso Falcade (*Belluno*).

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

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

2°Periodo:

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

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

Test opzionali:

Muscoli Dorsali: *Forza della muscolatura del dorso.*

Pratica di Giochi Sportivi:

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

Teoria :

- Conoscenza della terminologia delle Posizioni e dei Movimenti essenziali della disciplina;
- **Il Sistema Respiratorio:** Gli organi della respirazione, le vie aeree, la respirazione meccanica, i polmoni, la gabbia toracica (Approfondimenti video caricati in classroom).

Modulo di Ed Civica:

Comportamenti antisportivi e Fair Play: Che cos'è il Fair play, la carta del Fair play, il Fair play stile di vita a scuola e nello sport.

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”;**
- **Billy Elliot .**

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

.....