UNIONE EUROPEA
FONDI STRUTTURALI EUROPEI pon 2014-2020
MIUR
PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

LICEO CLASSICO e MUSICALE STATALE
*"Annibale Mariotti"*
P.zza S. Paolo 3 - 06123 - ☎ 075/5724152-5734943– fax 075/5722646 – C.F. 80007340542
e-mail pgpc01000x@istruzione.it [posta certificata] pgpc01000x@pec.istruzione.it
**PERUGIA**

LICEO GINNASIO STATALE
MARIOTTI
10 GIU 2023
PROT. N. 2417
TIT. V CL. 4 FASC.

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
**A.S. 2022/2023**
**Prof.ssa Anna Monte**
**Classe 4° sez. 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.
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.

## 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).

## 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 - regole base, campo gioco, tecnica, Fair-Play.
- Pallavolo – palleggio, bagher, battuta, gioco di squadra propedeutica.
- Tennistavolo: singolo e doppio.

## 4. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE:

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.

LICEO CLASSICO e MUSICALE STATALE
*"Annibale Mariotti"*
P.zza S. Paolo 3 - 06123 - ☎ 075/5724152-5734943– fax 075/5722646 – C.F. 80007340542
e-mail pgpc01000x@istruzione.it [posta certificata] pgpc01000x@pec.istruzione.it
**PERUGIA**

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.
Torneo di classe di pallavolo.

**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.
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.
I simboli Olimpici.
Modulo di Ed. Civica: Tutela della salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività trovando espressione in campo sportivo.

Perugia, li 5/06/2023

Firma
Prof.ssa Anna Monte

Studenti

1)....Eleonora F...

2)....Margherita Brugnani