

Liceo “G. Cesare – M. Valgimigli” - Rimini

Classico – Linguistico – Scienze Umane – Scienze Umane/Economico Sociali

Anno scolastico 2022 / 2023

PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE:** 2D Liceo Economico Sociale
- **MATERIA:** Scienze motorie e Sportive
- **DOCENTE:** Donati Maria Cristina
- **Testo in adozione:** Più movimento-G.Fiorini-S.Bocchi-S.Coretti-E.Chiesa

Attività pratiche svolte al Pattinodromo e in ambiente naturale: parchi adiacenti alla scuola e litorale di Viserba

Capacità condizionali:

La Forza: esecuzione di esercizi dinamici (isotonici), statici (isometrici) e di stiramento (pliometrici); criteri fondamentali del programma di allenamento alla forza. Salto da fermo, lancio del vortex, plank, crunch, esercizi con pesetti e palla medica. Circuit Training.

La Mobilità: esecuzione di esercizi seguendo il metodo statico (stretching) e dinamico con l'ausilio di piccoli attrezzi: bacchette, funicelle.

La Resistenza: criteri fondamentali del programma di allenamento della resistenza: corsa intervallata-cammino veloce Fit Walking.

La velocità: corse su distanze brevi. skip – corsa calciata, doppio impulso, corsa a balzi, laterale, laterale incrociata). Andature con la scaletta. Staffette.

Capacità coordinative speciali:

Esercizi di potenziamento: dell'equilibrio statico e dinamico, di combinazione motoria, di orientamento spaziale e differenziazione temporale di coordinazione generale e segmentaria. esercizi di riporto con piccoli attrezzi: funicella, bacchette, cerchi.

Sport:

Regole e fondamentali di gioco dei seguenti sport:

Pallavolo, Basket, Badminton, Ultimate, Beach Volley, Calcetto, Rugby

Giochi di socializzazione:

Roverino, Lo scalpo, Ruba bandiera, Doge ball, 10 passaggi, I vampiri, le Gabbie.

Attività motorie non codificate:

Tecnica del Fit Walking: distanza percorsa km 4 - 5, velocità media del passo 3,5 kmh-tempo di percorrenza h 1,40m.

Gioco dello Smash

Tematiche relative allo sport e alla corporeità:

Apparato locomotore: i principali traumi delle ossa, dei tendini e dei muscoli.

Il linguaggio specifico della disciplina. Sport, regole e fair play. Lo sport e i suoi principi.

Giornata della memoria: lo sport e le leggi razziali: l'allenatore Arpad Weiz.

Visione del film “Lezione di sogni”

Ed.Civica: lavori di ricerca in piccoli gruppi sul Fair Play

Rimini 7 Giugno 2023

Il docente

Gli studenti

Donati Maria Cristina

Rimini 4 Giugno 2022

Il docente
Donati Maria Cristina

Gli studenti