

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

---

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

Anno scolastico 2022 / 2023

<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>
-------------------------

- **CLASSE: 3 B**
- **MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**
- **DOCENTE: Astolfi Anna Maria**
- **Testo in adozione: “Più Movimento” G.Fiorini-S.Bocchi-S.Coretti-e.Chiesa  
Ed. *MARIETTI SCUOLA***

---

Rimini 06 Giugno 2023

## **Contenuti del percorso formativo**

### Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori

- Esercizi per l'esecuzione di gesti motori complessi relativi a mobilità articolare, prontezza e agilità
- Esercizi di coordinazione generale, oculo-manuale, oculo-podalica
- Attività ed esercizi di equilibrio, statico, dinamico e in fase di volo
- Allungamento muscolare: caratteristiche dello stretching

### Potenziamento fisiologico, miglioramento delle qualità fisiche e affinamento delle funzioni neuromuscolari

- Esercizi che richiedono capacità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze, interessi e contenuti tecnici delle discipline sportive e che ne esaltano le caratteristiche individuali
- Sviluppo delle capacità di resistenza sia aerobica che anaerobica e delle capacità di reazione e velocità
- Tonificazione muscolare: esercizi a carico naturale mirati per lo sviluppo dei principali distretti muscolari
- Esercizi mirati all'incremento delle capacità condizionali
- Esercizi respiratori e posturali

### Conoscenza e pratica delle attività sportive

- Le attività sportive: fondamentali, ruoli e regolamento dei seguenti sport praticati: pallavolo, pallacanestro, badminton, pallamano e ultimate frisbee.
- Discipline dell'atletica leggera : corsa veloce, di resistenza e salto in lungo.
- Attività in ambiente naturale: 1) conoscenza ed esplorazione dell'ambiente naturale; 2) camminata sportiva in spiaggia e nel parco (Fitwalking); escursione in bicicletta.

Tutte le attività pratiche sono state presentate e supportate da spiegazioni teoriche

### Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico

- Conoscere il ruolo dello sport
- Rispettare le regole
- Accettare l'alternanza vittoria-sconfitta
- Fair-play
- Collaborazione coi compagni e autovalutazione

### Tutela della salute e prevenzione degli infortuni

- Norme igieniche e regole di comportamento
- L'apparato cardio-circolatorio
- Il sistema muscolare

### Progetti

La classe ha partecipato ad un corso BLS di 4 ore presentato da operatori della C.R.I.

### **Educazione Civica**

Salute e benessere: "Prevenzione e sicurezza: attività e sport in montagna e in acqua" 4 ore

Rimini, 06 Giugno 2023

Firma

Prof.ssa Astolfi Anna Maria

I rappresentanti di classe

Firma