

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

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

Anno scolastico 2022 / 2023

PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE: 4B 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 pratica svolta in esterno: parchi adiacenti alla scuola e litorale di Viserba e presso il Pattinodromo 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.

Circuit training a corpo libero e con piccoli attrezzi: pesetti, palla medica.

La Mobilità: esecuzione di esercizi seguendo il metodo statico (stretching) e dinamico. Esercizi individuali con piccoli attrezzi: bacchette, funicella.

La Resistenza: cammino veloce su distanze variabili.

La Velocità: skip, corsa calciata, laterale, incrociata, doppio impulso. Esercizi di riporto con la scaletta, funicella. Staffette.

Capacità coordinative speciali:

Esercizi di potenziamento: dell'equilibrio statico e dinamico, di combinazione motoria, di orientamento spaziale e differenziazione temporale,

Giochi sportivi e giochi non codificati

Fondamentali di gioco e regole dei seguenti sport:

Pallavolo- - Ultimate frisbee – Beach Volley-Calciotto-Basket-Badminton-Tamburello.

Tecnica del Fit Walking: distanza percorsa km 4-5, velocità media del passo 3,5 kmh -tempo di percorrenza h 1 e 28mt.

Giochi: smash, roverino, doge ball. 10 passaggi.

Tematiche relative allo sport e alla corporeità

Il Doping: che cos'è il doping-le sostanze sempre proibite-le sostanze proibite in competizione- i metodi proibiti- le sostanze non soggette a restrizioni. La World Antidoping Agency e il codice Wada.

Visione dei film: Il caso Pantani-II caso Schwazer- Processo alla Juventus

Principi di una sana alimentazione-Visione del film Super size me

Cenni sull'apparato cardiocircolatorio.

ED. CIVICA: fair play e doping riflessioni e approfondimenti.

In collaborazione con la Caritas di Viserba nel mese di dicembre la classe si è attivata nella raccolta alimentare.

