

Liceo "G. Cesare – M. Valgimigli" - Rimini

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

Anno scolastico 2022 / 2023

PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE: 1^a A**
- **MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
- **DOCENTE: SILVIA BISACCIONI**
- **Testo in adozione: "ATTIVI" DEA**

Rimini 07/06/2023

Il docente

gli studenti

Parte pratica

- Esercizi di potenziamento generale, forza, velocità e resistenza eseguiti individualmente, a carico naturale e nelle varie stazioni, con andature ginniche e atletiche.
- Esercizi di scioltezza articolare, di postura, di relazione segmentaria, di prevenzione dei dimorfismi.
- Esercizi di mobilità articolare: allungamento dei principali gruppi muscolari, stretching, contrazione tonica e isometrica, esercizi funzionali, di coordinazione e fluidità del gesto.
- Esercizi di coordinazione generale e specifica, fantasia motoria con piccoli attrezzi codificati e non
- Esercizi in circuito per migliorare la destrezza, la velocità esecutiva, la coordinazione generale e la resistenza - circolatoria. Esercizi in percorso, a stazioni, intervallati, di tenuta o di durata.
- I principali Sport di squadra; conoscenza dei fondamentali individuali; differenze tecniche e tattiche; i regolamenti; l'arbitraggio
- Educazione al ritmo attraverso esercizi a corpo libero.
- Cenni di Yoga, tecniche di rilassamento, consapevolezza e linguaggio corporeo.
- Sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con i compagni (Country line dance)
- Attività al parco e in spiaggia: ultimate; padel, beach-tennis e beach-volley, calcetto.
- Percorsi in bicicletta e camminate con obiettivo passi
- Atletica: esercitazioni allenanti la corsa, i salti

- PARTE TEORICA svolta in palestra, in aula:
- Funzione e struttura: cenni di anatomia e fisiologia dei sistemi organici e delle relazioni che stabiliscono tra loro, con riferimento l'attività motoria e sportiva.

Attività trasversali relative anche all'ED. CIVICA

- Importanza del Fair play e rispetto delle regole come aspetto di educazione alla cittadinanza
- Le Olimpiadi e le Paralimpiadi
- Visione film e documentari: i valori della vita e l'ambito sportivo come specchio; lezioni di confronto per condividere sensazioni, impressioni, vissuti ed esperienze sulle tematiche affrontate.
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. Consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza e rispetto del proprio corpo. Consapevolezza dell'importanza di corretti stili di vita legati all'attività fisica, alla sicurezza, all'alimentazione e alla prevenzione. La salute dinamica