

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

Classico – Formazione – Sociale – Linguistico

Anno scolastico 2022/ 2023

PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE:1B Classico**
- **MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**
- **DOCENTE: prof.ssa POGLIAGHI ROSSELLA MARIA CRISTINA**
 - **Testo in adozione: Attivi! Sport e sane abitudini**

Rimini 31 maggio 2023

Il docente

gli studenti

Contenuti del percorso formativo

Esercizi per l'esecuzione di gesti motori semplici relativi a mobilità articolare, prontezza e agilità

- Lavoro di resistenza attraverso la corsa
- Esercizi di coordinazione generale, oculo-manuale, oculo-podalica
- Esercizi a corpo libero
- Esercizi di equilibrio, statico, dinamico e in fase di volo
- Esercizi di controllo della respirazione
- Percorsi finalizzati allo sviluppo delle capacità coordinative
- Esercizi che richiedono capacità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze
- Sviluppo delle capacità di resistenza sia aerobica che anaerobica e delle capacità di reazione e velocità attraverso le discipline dell'atletica leggera (propedeutici e specifici corsa veloce e di resistenza)
- Esercizi di stretching
- Esercizi atti a migliorare le conoscenze del gesto sportivo
- Salto con l'asta
- Esercizi miranti l'assimilazione dei fondamentali e di alcuni gesti tecnici e schemi di gioco di sport di squadra: pallavolo, basket, pallamano
- Progetto Paddle (5 lezioni)
- Uscita didattica in bicicletta
- Conoscere il ruolo dello sport
- Accettare l'alternanza vittoria e sconfitta
- Collaborazione con i compagni

Teoria:

- Tutte le attività pratiche sono state presentate e supportate da spiegazioni teoriche
- Norme igieniche e regole di comportamento
- Benefici dell'attività fisica ed effetti sull'organismo
- La salute dinamica
- Sport, regole, fair play

