

ALLEGATO AL DOCUMENTO DEL 15 MAGGIO
PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

LICEO G.CESARE - VALGIMIGLI

ANNO SCOLASTICO: 2022/23

DOCENTE: Alessandro Stefani

CLASSE: 1Cc

DISCIPLINA: Scienze motorie

- Cenni generali di anatomia e fisiologia del corpo umano
- Esercizi a carico naturale per il potenziamento organico generale, e le capacità condizionali quali la mobilità articolare, la velocità, la resistenza, la forza degli arti superiori e inferiori, equilibrio e relativi test.
- Esercizi individuali, a coppie. Stretching.
- Elementi base di acrogym.
- Coordinazione neuro-muscolare nel gesto sportivo.
- Allenamento funzionale attraverso :
percorsi misti, staffette, circuit-training di agilità e destrezza.
- Esercizi tecnici e di riporto ai grandi attrezzi (spalliera)
- Esercizi con i piccoli attrezzi (step, palle, funicelle, bacchette, palle mediche, scalette ladder agility, ostacolini, cavigliere e soft disk)
- Attività sportiva di squadra intesa come acquisizione di una cultura del movimento importante per la difesa della salute e mezzo di socializzazione :
pallavolo
calcetto
basket
badminton
atletica leggera (corse di velocità, resistenza, salto con l'asta, lancio del giavellotto)
- Fondamentali individuali e di squadra. Regolamento. Arbitraggio. Partite.
- Attività in ambiente naturale (spiaggia) :
 - Camminata sportiva
 - Beach-volley e beach-tennis
 - Ultimate frisbee

Rimini 15/05/2023

I Rappresentanti di classe

Insegnante
Alessandro Stefani

