

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

Classico – Formazione – Sociale – Linguistico

Anno scolastico 2022/ 2023

PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE:3B classico**
- **MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**
- **DOCENTE: prof.ssaPOGLIAGHI ROSSELLA MARIA CRISTINA**
 - **Testo in adozione: Più movimento**

Rimini 31 maggio 2023.....

Il docente

gli studenti

Contenuti del percorso formativo

- Esercizi per l'esecuzione di gesti motori complessi relativi a mobilità articolare, prontezza e agilità con la musica
- Lavoro di resistenza attraverso la corsa e con allenamenti funzionali
- Esercizi di coordinazione generale, oculo-manuale, oculo-podalica
- Esercizi a corpo libero, esercizi a coppie
- Esercizi di equilibrio, statico, dinamico e in fase di volo
- Percorsi finalizzati allo sviluppo delle capacità coordinative con l'utilizzo di piccoli (funicelle, palle, coni, ecc)
- 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
- Esercizi di stretching
- Esercizi atti a migliorare le conoscenze del gesto sportivo
- Salto con l'asta
- Beach volley
- Beach tennis
- Uscite in bicicletta
- Esercizi miranti l'assimilazione dei fondamentali e di alcuni gesti tecnici e schemi di gioco di sport di squadra: pallavolo, frisbee, basket, pallamano
- Conoscere il ruolo dello sport
- Collaborazione con i compagni e autovalutazione

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
- Una sana alimentazione
- Pronto soccorso

- Progetti:
- Pronto soccorso(BLS)
- Progetto Padel