

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

Classico – Formazione – Sociale – Linguistico

Anno scolastico 2022/ 2023

PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE:4B classico**
- **MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**
- **DOCENTE: prof.ssaPOGLIAGHI ROSSELLA MARIA CRISTINA**
 - **Testo in adozione: Piu' 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
- Lavoro di resistenza attraverso la corsa
- Esercizi di coordinazione generale, oculo-manuale, oculo-podalica
- Esercizi a corpo libero, esercizi a coppie
- Esercizi di equilibrio, statico, dinamico
- Percorsi finalizzati allo sviluppo delle capacità coordinative con l'utilizzo di piccoli
- 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 ,allenamento funzionale.
- Esercizi di stretching
- Beach volley
- Beach tennis
- Esercizi atti a migliorare le conoscenze del gesto sportivo
- 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
- Lo scheletro
- Il sistema muscolare

Progetti:

- Sport e alimentazione
- Padel

