

# LICEO JACOPONE DA TODI

Anno scolastico 2017-2018

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – Prof.ssa Antonella Settequattrini**

**Programma svolto - Classe 5ASU**

**Consolidamento degli schemi motori di base** (camminare, correre, saltare, arrampicare) tipi di andature a corpo libero, organizzando il proprio corpo nello spazio, in relazione a sé, agli oggetti e agli altri compagni.

### **Le capacità motorie coordinative:**

affinamento delle funzioni neuro-muscolari attraverso:

- esercizi di presa di coscienza del proprio corpo, globale e segmentario, statico-dinamico
- esercizi di coordinazione dinamica generale, di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica attraverso giochi con la palla e la realizzazione di percorsi motori con attrezzature e combinazioni ginniche
- esercizi di miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico
- esercizi di educazione respiratoria.

### **le capacità motorie condizionali:**

esercitazioni per il potenziamento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità e destrezza)

- esercizi di incremento della velocità, della forza, della resistenza con esercizi a carico naturale, individualmente, a coppie e in gruppo, con l'utilizzo di piccoli attrezzi e attraverso la realizzazione di percorsi motori attrezzati
- esercizi di potenziamento dei grandi gruppi muscolari
- esercizi di mobilità articolare e di flessibilità (individualmente e a coppie con l'uso particolare della palla)

### **Elementi di attrezzistica:**

- presa di coscienza del corpo in situazioni di difficoltà a corpo libero (esecuzione della capovolta, avanti e indietro e della verticale con relative nozioni di assistenza per l'esecuzione di esercizi in sicurezza)
- esercitazioni con piccoli attrezzi (funicelle, palla medica, bastoni), esercitazioni di approccio ai grandi attrezzi (parallele simmetriche e spalliere)

### **Elementi di atletica leggera:**

- esercitazioni propedeutiche alla corsa, alla corsa ad ostacoli, ai salti.

**Test di Cooper** (corsa di 12 minuti) per misurare la resistenza aerobica

**Test lancio della palla medica** da seduto, per misurare la forza degli arti superiori

### **Giochi sportivi di squadra:**

- esercitazioni sui fondamentali individuali della pallavolo a coppie e in situazione di partita
- esercitazioni sui fondamentali individuali di basket.

**Ripasso dell'apparato locomotore e dell'apparato respiratorio**

**L'apparato cardiocircolatorio**, da cosa è costituito, le funzioni, effetti del movimento e cosa succede durante l'attività fisica.

**Cenni su alimentazione e corretti stili di vita e sulla validità di sport all'aria aperta in particolare Trekking.**

Todi, 25 maggio 2018

Il Docente  
Antonella Settequattrini

Gli Alunni:

---

---

---

---