



**LICEO CLASSICO STATALE “JACOPONE DA TODI”
CON ANNESSO LICEO SCIENTIFICO
CORSI CLASSICO - LINGUISTICO - SCIENTIFICO
- SCIENZE UMANE
SEDE LEGALE: LARGO MARTINO I, 1
06059 TODI**

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

PROF. PATRIZIO ARCANGELI

Anno Scolastico 2020/2021

Classe 4AS

- Presa di coscienza di sé attraverso le attività motorie e sportive
- Presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti .
- Consolidamento di una cultura motoria e sportiva intesa come stile di vita e promozione alla salute.
- Miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare).
- Consolidamento degli schemi motori di base al fine del miglioramento delle capacità coordinative.
- Saper utilizzare il gesto sportivo in modo adeguato rispetto alla situazione contingente e al regolamento tecnico.

L'osservazione sistematica ha rappresentato il principale strumento di verifica del processo di apprendimento nonché della partecipazione e dell'impegno nelle attività proposte.

Parte teorica

I benefici dell'attività fisica
I limiti dello sport
Olimpiadi antiche
Olimpiadi moderne
Danni del fumo
Doping
Danni dell'alcool
Giochi di squadra con la palla

Sono state inoltre utilizzate prove di verifica di attività pratiche e orali

Parte pratica

Trekking
Esercizi di potenziamento generale eseguiti individualmente.
Esercizi di mobilità articolare: allungamento dei principali gruppi muscolari attraverso lo stretching.
Esercizi di destrezza e coordinazione generale.
Educazione al ritmo attraverso esercizi a corpo libero.

Todi, 15 maggio 2021

Il Professore
(Patrizio Arcangeli)