

LICEO JACOPONE DA TODI

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – Prof.ssa Antonella Settequattrini

Anno scolastico 2019-2020

PROGRAMMA SVOLTO - Classe 1AC

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

Consolidamento delle capacità motorie coordinative attraverso esercizi di coordinazione dinamica generale rispetto ai vari piani del corpo, esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica attraverso giochi con la palla e combinazioni ginniche; esercizi di miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico anche con l'utilizzo del cuscino propriocettivo.

Potenziamento delle capacità motorie condizionali attraverso esercizi di incremento della forza, della velocità e resistenza (corsa di resistenza, circuito di attività) a carico naturale, individualmente, a coppie e in gruppo, con l'utilizzo di piccoli attrezzi (bastoni, funicelle)); esercizi di potenziamento dei grandi gruppi muscolari in particolare, addominali (SitUp Test) dorsali, pettorali, glutei.

Esercizi di mobilità articolare e di flessibilità, a corpo libero individualmente e a coppie con l'uso particolare della palla ed esercizi per la muscolatura preposta alla corretta postura.

Giochi sportivi di squadra:

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

Attività in ambiente naturale (soprattutto durante il trimestre, al Parco della Rocca, giochi sportivi, di abilità e destrezza con la palla in particolare) e **Trekking urbano**.

Tabagismo e alcol: effetti sull'organismo e sullo stato di salute in generale (verifica scritta)

Si vuol mettere in evidenza che fin dall'inizio dell'anno scolastico in corso, a causa di lavori di ristrutturazione della Palestra del Liceo, si sono verificate situazioni di difficoltà per le lezioni di Scienze Motorie e Sportive poiché si è potuto accedere alla Palestra solamente a fine trimestre inoltre, l'avvento inaspettato della pandemia da Coronavirus a due mesi dall'inizio del pentamestre, ha reso riduttivo e compromesso lo svolgersi del programma.

Nel periodo di sospensione delle lezioni in presenza, sono state svolte tuttavia, lezioni di DAD della durata di 40 minuti e condivisi con gli alunni, nella sezione "Didattica" del registro elettronico, documenti relativi ai seguenti argomenti:

- **Funzione dei muscoli addominali**

- **Muscoli Addominali, quali sono e come allenarli correttamente.**
- **Respirazione ed emozioni**
- **Effetti del movimento su apparati e sistemi del corpo umano**
- **Progetto “Fisicamente Attivi”.**

In relazione al progetto “Fisicamente Attivi” proposto dall’insegnante, a fine anno scolastico tutti gli alunni (dalle proprie abitazioni) hanno collaborato alla realizzazione di un video che li vede protagonisti di un allenamento collettivo con esercizi ideati ed eseguiti individualmente, descritti ed assemblati, su base musicale.

Todi, 7 giugno 2020

Gli Alunni

Il Docente

Antonella Settequattrini