

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – Prof.ssa Antonella Settequattrini

Programma svolto - Classe 3ASU

Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare) attraverso 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, in situazioni di staticità e in movimento
- esercizi di coordinazione dinamica generale, di coordinazione oculo-manuale attraverso molteplici giochi con la palla, realizzazione di percorsi motori attrezzati per favorire il consolidamento di destrezza, agilità e tempi di reazione
- esercizi di miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico con sperimentazione di andature varie sull'asse d'equilibrio.

Le capacità motorie condizionali:

esercitazioni per lo sviluppo delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, mobilità e destrezza)

- avvio allo sviluppo della forza e della resistenza con esercizi a carico naturale, individualmente e a coppie
- esercizi di ginnastica a corpo libero per lo sviluppo del tono dei grandi gruppi muscolari in particolare addominali, dorsali e glutei, preposti al mantenimento della corretta postura
- esercizi di mobilità articolare e di flessibilità sviluppati sui tre piani del corpo (frontale, sagittale e trasverso).

Giochi sportivi di squadra:

- esercitazioni sui fondamentali individuali della Pallavolo a coppie e in situazione di partita
- cenni sui fondamentali individuali del Basket
- esercitazioni di Badminton.

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

Tabagismo e alcol: effetti sull'organismo e sullo stato di salute in generale

Alimentazione e salute

Durante le lezioni di Didattica a Distanza sono stati trattati e condivisi i seguenti argomenti:

- **Fisicamente Attivi (gli alunni a fine anno scolastico hanno costruito e presentato un lavoro di attività in circuito coinvolgendo articolazioni e gruppi muscolari principali, ideato anche con l'utilizzo di attrezzi convenzionali)**
- **Effetti del movimento su apparati e sistemi del corpo umano**
- **Muscoli addominali, quali sono e come allenarli correttamente**
- **Funzione dei muscoli addominali**
- **Problematiche osteo-articolari e muscolo-legamentose riguardanti il corpo, generate**

dalla riduzione di movimento durante il periodo di fermo causato dal Coronavirus ed inevitabili ricadute a livello psicologico.

- **Corretti stili di vita e benefici delle attività all'aria aperta, in particolare del Trekking.**

Si vuol mettere in evidenza che all'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, in particolare nella sua parte pratica.

Todi, 30 Maggio 2020

Il Docente

Antonella Settequattrini