

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

**Programma svolto - Classe 4AC**

**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 giochi con la palla, utilizzo di bastoni e cerchi
- esercizi di miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico

**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
- percorsi motori attrezzati con esecuzione di tratti in velocità
- 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).

**Elementi di attrezzistica e atletica leggera:**

- propedeutica ai salti con arrivo su tappetone nei vari atteggiamenti del corpo, tipologie varie di saltelli con la funicella ed utilizzo della stessa per la mobilità articolare della spalla e del polso.

**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**.

**Coreografie di Danza moderna e Synchro Latin** elaborate da alcune alunne.

**Apparato scheletrico:** da cosa è formato, le funzioni, come si suddivide, le tre tipologie di ossa.

**Cenni sulla terminologia in scienze motorie** riferita alle posizioni, atteggiamenti e movimenti dei segmenti corporei (verrà ripresa e approfondita durante il prossimo anno scolastico).

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

- **Muscoli addominali, quali sono e come allenarli correttamente**
- **Funzioni dei muscoli addominali**
- **Respirazione ed emozione**
- **Effetti del movimento su apparati e sistemi del corpo umano**
- **Fisicamente attivi (gli alunni hanno costruito e presentato a fine anno scolastico, un lavoro di attività in circuito coinvolgendo articolazioni e gruppi muscolari principali, ideato anche con l'utilizzo di attrezzi convenzionali)**
- **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