

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

**Programma svolto - Classe 5ASU**

**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
- esercizi di miglioramento dell'equilibrio statico (utilizzo del cuscino balance) e dinamico

**Le capacità motorie condizionali:**

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

- incremento della forza e della resistenza con esercizi a carico naturale, individualmente e a coppie
- circuiti con postazioni di lavoro per i vari distretti muscolari
- esercizi di ginnastica funzionale a corpo libero per la tonificazione dei grandi gruppi muscolari in particolare addominali e dorsali preposti al mantenimento della corretta postura
- test di valutazione della forza dei muscoli addominali e dorsali
- esercizi di mobilità articolare e di flessibilità

**Elementi di attrezzistica:**

- esercizi con piccoli attrezzi (funicelle, palla medica, bastoni), esercitazioni di approccio alla spalliera

**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 e Tennis Tavolo

**Approccio pratico alla disciplina dello Yoga**

**Attività in ambiente naturale e Trekking urbano**

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

**Funzione dei muscoli addominali**

**Respirazione ed emozioni**

**Effetti del movimento su apparati e sistemi del corpo umano**

**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.

Todi, 30 Maggio 2020

Il Docente

Antonella Settequattrini