

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