



**LICEO CLASSICO STATALE “JACOPONE DA TODI”  
CON ANNESSO LICEO SCIENTIFICO  
CORSI CLASSICO - LINGUISTICO - SCIENTIFICO  
- SCIENZE UMANE  
SEDE LEGALE: LARGO MARTINO I, 1  
06059 TODI (PG)**

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE  
Anno Scolastico 2019/20

PROF. ARCANGELI PATRIZIO  
Classe 5<sup>^</sup>BSU

- Presa di coscienza di sé attraverso le attività motorie e sportive
- Presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti .
- Consolidamento di una cultura motoria e sportiva intesa come stile di vita e promozione alla salute.
- Miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare).
- Consolidamento degli schemi motori di base al fine del miglioramento delle capacità coordinative.
- Saper utilizzare il gesto sportivo in modo adeguato rispetto alla situazione contingente e al regolamento tecnico.

L'osservazione sistematica ha rappresentato il principale strumento di verifica del processo di apprendimento nonché della partecipazione e dell'impegno nelle attività proposte.

### *Parte teorica*

Dal mese di maggio 2020 sono stati trattati online i seguenti argomenti:

Educazione fisica in Italia dal 1900 ad oggi e sport contemporanei

La storia del doping e le sostanze utilizzate

Storia delle olimpiadi antiche

Storia delle olimpiadi moderne da De Coubertin ad oggi

I danni del fumo e apparato cardiorespiratorio

Alcool: danni e dipendenza

La motricità e lo sviluppo psicomotorio in età adolescenziale

L'alimentazione e i problemi giovanili. (anoressia e bulimia)

Giochi sportivi: sport con la palla (pallavolo)

Sono state inoltre utilizzate prove di verifica di attività pratiche e scritte

### *Parte pratica*

- Esercizi di potenziamento generale eseguiti individualmente, in coppia, in piccoli gruppi, nelle varie stazioni anche con ausilio di grandi e piccoli attrezzi.
- Esercizi di mobilità articolare: allungamento dei principali gruppi muscolari attraverso lo stretching.
- Esercizi di destrezza e coordinazione generale.
- Educazione al ritmo attraverso esercizi a corpo libero, con i palloni, la pratica sportiva.

- Attività di avviamento motorio gestite in autonomia.
- Sport di squadra: pallavolo, studio ed allenamento dei fondamentali individuali e di squadra.

Todi, li 01/06/2020

Il Professore  
(Patrizio Arcangeli)