



**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

PROF. ARCANGELI PATRIZIO

Anno Scolastico 2020/21

Classe 5<sup>^</sup>AS

- 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*

I benefici dell'attività fisica  
I limiti dello sport  
Olimpiadi antiche  
Olimpiadi moderne  
Danni del fumo  
Doping  
Danni dell'alcool  
Giochi di squadra con la palla

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

*Parte pratica*

Trekking  
Esercizi di potenziamento generale eseguiti individualmente.  
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.

Todi, 15 maggio 2021

Il Professore  
(Patrizio Arcangeli)