



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico - Musicale - Scienze Umane - Economico Sociale



**Percorso formativo disciplinare
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

CLASSE 1At LICEO CLASSICO

Anno scolastico 2016/2017

Nell'anno scolastico 2016/2017, nella classe, è stato svolto il seguente programma di Scienze Motorie e Sportive:

Esercizi di presa di coscienza e di controllo respiratorio. Esercizi posturali.

Esercizi di stretching e riscaldamento. Concetto di Riscaldamento Motorio

Esercizi di mobilità attiva e passiva: bastoni e funicelle.

Esercizi per il potenziamento dei muscoli addominali e dorsali.

Esercizi e attività per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative. Riferimenti teorici

Attività volte al raggiungimento del controllo dello spostamento del corpo nello spazio, nel rispetto di vincoli temporali.

Attività per lo sviluppo del senso delle distanze, delle traiettorie e della capacità di anticipazione motoria con l'ausilio di grandi e piccoli attrezzi. Circuit training

Esercizi di coordinazione in forma globale e segmentaria. Riferimenti teorici

Attività per la conoscenza dei "gesti" base della corsa e del salto atletico.

Calcio a cinque; attività per l'acquisizione e sperimentazione dei fondamentali individuali e di squadra.

Gioco. Partite interclasse

Pallavolo; attività per l'acquisizione e sperimentazione dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher, schiacciata) e di squadra.

Pallacanestro; fondamentali individuali: palleggio, passaggio, tiro.

Pallatamburello e calciobalilla; reattività, velocità e gioco.

Regolamenti dei giochi di squadra praticati.

Teoria.

Capacità motorie. Anatomia funzionale: apparato locomotore. Paramorfismi, dismorfismi; effetti dell'attività motoria sugli apparati.

Neuroni a specchio. Apprendimento e memorizzazione. Linguaggio del corpo. Linguaggi non verbali.

Concetto di Salute. Concetto di Empatia

Prof. Annalisa Svegliati