



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 4Am 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