

LICEO SCIENTIFICO STATALE "G. Peano" – Monterotondo

Docente: Bucci Eliana
Anno Scolastico: 2022 – 2023
Classe: IV B
Materia: Scienze Motorie e Sportive

Partendo dall'analisi della situazione iniziale della classe attraverso test d'ingresso, il programma è stato distribuito in modo equilibrato durante l'anno scolastico alternando il lavoro riguardante il settore ginnico-sportivo ed atletico con quello dello sviluppo delle capacità motorie che è avvenuto prevalentemente attraverso giochi sportivi di squadra, in particolare la pallavolo.

Le attività pratiche proposte sono state:

- Conoscenza degli esercizi base di riscaldamento motorio.
- Esercizi di stretching
- Esercizi di ginnastica generale a corpo libero sia sul posto che in movimento
- Esercizi per il miglioramento della coordinazione dinamica generale e segmentaria
- Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare
- Esercizi di preatletismo
- Esercizi a corpo libero e a carico naturale protratti nel tempo
- Esercizi a carico naturale con il metodo delle serie e delle ripetizioni
- Esercizi per il potenziamento muscolare eseguiti a carico naturale o con piccoli carichi (palla zavorrata da 2-3 kg)
- Esercizi per il potenziamento muscolare con Wallball, Trx, Battle Rope e pedana di equilibrio
- Esercizi propedeutici alla corsa veloce
- Esercizi per il miglioramento della reattività e della velocità d'azione
- Esercizi con piccoli attrezzi
- Esercizi per la coordinazione e la destrezza
- Esercizi alla spalliera svedese
- Salto in alto stile Fosbury
- Funicella: saltelli a piedi uniti e a piedi alternati con e senza rimbalzo.
- Avviamento alla pratica sportiva della pallavolo con particolare attenzione ai fondamentali individuali del palleggio, bagher e servizio.
- Avviamento alla pratica sportiva del calcetto
- Avviamento alla pratica sportiva del tennistavolo

Programma teorico:

- Le dipendenze: conoscere e prevenire, il significato dei termini uso, abuso e dipendenza, il tabacco e l'alcol. Le droghe e i loro effetti: la cannabis, la cocaina, l'ecstasy.
Le dipendenze comportamentali: giochi in internet, videogiochi e social network, il gioco d'azzardo patologico, la dismorfia muscolare.

Monterotondo, 23 maggio 2023

L'insegnante
Prof.ssa Eliana Bucci