

*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio*

LICEO SCIENTIFICO STATALE "GIUSEPPE PEANO"

Via della Fonte, 9 - 00015 **MONTEROTONDO** (RM) Tel. **06/121124921- 06/121124925**

www.liceopeanomonterotondo.edu.it e-mail: rmps110001@istruzione.it –

rmps110001@pec.istruzione.it

Codice Fiscale 80237390580 - Codice Ministeriale RMPS110001

Docente: Pamela Mirandi
Anno Scolastico: 2022 – 2023
Classe: 4G
Materia: Scienze Motorie e Sportive

Partendo dall'analisi della situazione iniziale della classe attraverso test d'ingresso e l'osservazione sistematica, 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 di corsa o camminando
- 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 medica da 2kg e Wallball)
- Esercizi per il miglioramento della velocità (ostacolini over)
- Spostamenti veloci nello spazio con cambio di direzione (agility ladder)
- Esercizi propedeutici alla corsa veloce
- Esercizi con piccoli attrezzi (manubri ed elastici con maniglie)
- Funicella: combinazione di saltelli con spostamenti in avanti ed indietro e giro dell'attrezzo in avanti, indietro, con incrocio, doppio giro
- Percorsi per il miglioramento delle capacità motorie e degli schemi motori
- Avviamento al badminton
- Avviamento alla pratica sportiva della pallavolo con particolare attenzione ai fondamentali individuali del palleggio
- Avviamento alla pratica sportiva del tennistavolo

I test motori svolti sono stati:

- Salto in lungo da fermo
- Addominali sit up 30"
- Lancio della palla medica da seduti 2Kg
- Funicella (tecnica e coordinazione)

Programma teorico:

- Il sistema scheletrico
- L'allenamento e i sistemi energetici
- L'importanza delle regole per l'acquisizione di comportamenti corretti nello sport e nella vita.
Il ruolo dell'arbitro

Monterotondo, 08/06/2023

La Docente

Prof.ssa Pamela Mirandi