

*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](http://www.liceopeanomonterotondo.edu.it) e-mail: [rmeps110001@istruzione.it](mailto:rmeps110001@istruzione.it) –

[rmeps110001@pec.istruzione.it](mailto:rmeps110001@pec.istruzione.it)

Codice Fiscale 80237390580 - Codice Ministeriale RMPS110001

Docente: Bucci Eliana  
Anno Scolastico : 2019 – 2020  
Classe: V 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 nel periodo di didattica in presenza 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. Nel periodo di Didattica a Distanza il programma si è concentrato soprattutto sugli argomenti teorici propri della disciplina.

Le attività pratiche proposte sono state:

- Conoscenza degli esercizi base di riscaldamento motorio.
- Conoscenza degli esercizi di mobilizzazione e 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 zavorrata da 2/3 kg)
- Esercizi con Wallball
- Esercizi propedeutici alla corsa veloce
- Esercizi per il miglioramento della velocità
- Esercizi con piccoli attrezzi
- Funicella: combinazione di saltelli con spostamenti in avanti ed indietro e giro dell'attrezzo in avanti ed indietro.
- Percorso di agilità, capacità di accelerazione e decelerazione e cambio di direzione (T-test)
- Percorso Illinois e percorso ad ostacoli.
- Esercizi per l'equilibrio.
- Pratica del badminton
- Avviamento alla pratica sportiva della pallavolo con particolare attenzione ai fondamentali individuali del palleggio, bagher e servizio.
- Avviamento alla pratica sportiva del tennistavolo

Programma teorico:

- La rinascita delle Giochi Olimpici moderni; lo spirito olimpico, simboli e motti dei Giochi Olimpici. Olimpiadi e politica: i Giochi Olimpici come strumento di propaganda, boicottaggio, protesta e attentato.
- Il doping e lo sport. I controlli antidoping. Le sostanze vietate: stimolanti, narcotici, anabolizzanti, diuretici e ormoni. Le pratiche vietate: doping ematico, manipolazioni farmacologiche e doping genetico. I gravi rischi per la salute umana provocati dal doping nello sport.

Monterotondo, 26 maggio 2020

L'insegnante

Elia Bucci