

LICEO CLASSICO, MUSICALE E DELLE SCIENZE UMANE  
"CHRIS CAPPELL COLLEGE" ANZIO  
CLASSE 1 C - A.S. 2022-2023  
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
DOCENTE: Prof. **Francesco Pignata**

Le attività svolte sono state concordate e sono descritte, con maggiori dettagli, nella Programmazione di Dipartimento agli Atti di questo Istituto. Vengono indicati di seguito gli argomenti trattati in modo particolare in questa classe.

**Attività ludica:**

- in forma codificata e non
- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie, a squadre
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podalica

**Atletica leggera:**

- scatti brevi (30 metri), simulazione di partenza dai blocchi, salto in lungo da fermo

**Sport di squadra:** calcio, pallavolo, basket, offball

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

**Sport individuali e di coppia:** tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

**Attività di allenamento:**

- esercizi coordinativi e condizionali
- esercizi di mobilizzazione e allungamento muscolare (stretching)
- esercizi sul ritmo
- esercizi di potenziamento fisiologico
- esercizi per lo sviluppo della resistenza di breve e medio periodo con o senza macchinari, attrezzi, in forma individuale o collettiva (allenamento metabolico, intervall training)
- ginnastica posturale
- ginnastica respiratoria
- preatletica generale
- esercizi di defaticamento

**Programma di teoria svolto:**

- Dalle cellule agli apparati
- Apparato scheletrico e articolare
- Infortuni più frequenti
- La pallacanestro
- Il rispetto delle regole (inerente anche all'Educazione Civica)
- Principi nutritivi (inerente anche all'Educazione Civica)

**Progetto 3000 passi**

- Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione, per camminate veloci con tragitti diversi e differenziati in base al livello di difficoltà, tracciati sul territorio limitrofo alla scuola.
- Tale attività è tesa ad indicare l'utilità e l'efficacia di un semplice lavoro aerobico ai fini del controllo individuale del consumo calorico, mantenimento del peso forma, miglioramento delle prestazioni aerobiche e dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

**Gli studenti**

Anzio, 28/06/2023

**Il docente****Prof. Francesco Pignata**