

## **Liceo Artistico “D. Buoninsegna” di Siena**

### **Programma di Scienze Motorie**

### **Classe 4 B**

#### **Anno Scolastico 2017/18**

I contenuti sotto elencati sono stati sviluppati nel corrente anno scolastico, mescolandoli tra di loro e richiamando lezione per lezione le varie conoscenze, per variare gli stimoli e non rendere ripetitive le varie lezioni.

**Fondamentali di :** pallavolo, calcio a cinque, pallacanestro, unihockey, palla tamburello, freesbe, badminton, atletica leggera, tennis tavolo, palla pugno, dodgeball.

**Pratica delle attività di cui sopra:** individualmente, a coppie, per squadre ed in gruppi.

**Ginnastica posturale e respiratoria:** le squadre di Mèzières, allungamento delle catene cinetiche anteriori e posteriori. Esercizi di allungamento, ginnastica posturale e respiratoria.

**Preatletismo di base:** pre acrobatica, esercizi con i piccoli attrezzi, allungamento muscolare, mobilizzazione articolare, tonificazione e potenziamento muscolare.

**Dalla tecnica individuale alla tattica di squadra:** miglioramento, stabilizzazione e potenziamento delle capacità condizionali e coordinative.

**Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni.**

**Conoscenza ed interpretazione del linguaggio corporeo.** Il linguaggio non verbale, gli atteggiamenti e le posture.

**Il linguaggio corporeo e la sua interpretazione.** Osservazione, studio e significato dei gesti.

**Orienteering:** Escursioni all'aria aperta con cartina di orientamento, effettuate nei primi giorni dell'anno scolastico quando non potevamo frequentare la palestra “E. Lambardi” in zone di Siena, uso della bussola, conoscenza dei punti cardinali, orientamento della cartina e conoscenza della simbologia della legenda, le isoipse o curve di livello. Ricerca di punti segnati sulla carta.

**Alla “riscoperta dei giochi tradizionali”:** (palla prigioniera, palla avvelenata, palla tra due fuochi, vari tipi di acchiappino per il miglioramento della percezione spazio temporale, Alce rosso).

**Acrosport.**

Informazioni sul Primo Soccorso, massaggio cardiaco e uso del defibrillatore.

Partecipazione ai Giochi sportivi Studenteschi di Corsa Campestre e di Atletica Leggera e al Centro Sportivo Pomeridiano.

Partecipazione ai Giochi sportivi Studenteschi ed alle attività del Centro Sportivo Scolastico.

**Siena, 9 Giugno 2018**

**Gli studenti**

**Prof. Giuliano Nannetti**