

**LICEO CLASSICO “ANNIBALE MARIOTTI”
PROGRAMMA FINALE di Scienze Motorie e Sportive
Anno Scolastico 2016/2017 CLASSE 1 A LICEO**

MODULO N° 1: LA PERCEZIONE DI SE’ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA’ MOTORIE ED ESPRESSIVE.

Le qualità motorie di base condizionali. Miglioramento della forza, resistenza, velocità, mobilità articolare. Resistenza alla velocità, rapidità. Esercizi ai piccoli e grandi attrezzi.

Le qualità motorie di base coordinative. Equilibrio e coordinazione dinamica generale, oculo-manuale, e oculo-podalica. Sviluppo dell’agilità e dell’equilibrio statico e dinamico. Percezione e strutturazione dello spazio e del tempo.

MODULO N° 2: LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY.

Sport individuale:

Atletica leggera, Badminton (tecniche e regolamento delle varie specialità)

Sport di squadra:

Pallavolo, Basket, Calcio a 5, Pallamano, (la struttura, il gioco, i fondamentali individuali e di squadra, regolamento, le capacità motorie utilizzate).

MODULO N° 3: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE.

Apparato scheletrico e muscolare. Schema corporeo. Le capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e mobilità articolare.

Gli alunni

.....
.....

PERUGIA, 6 Giugno 2017

L’insegnante Ferraro Marco