LICEO CLASSICO " MARIOTTI " PERUGIA

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 1C ANNO SCOLASTICO 2016-2017 PROF. ROL ROSELLA

Conoscenza del corpo e tutela della salute
- Nomenclatura del corpo umano

Potenziamento fisiologico
- Miglioramento della funzione cardio – respiratoria
- Mobilità e scioltezza articolare : esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi
- Rafforzamento delle principali masse muscolari : esercizi di allungamento e potenziamento a carico naturale e con piccoli attrezzi
- Velocità e destrezza : esecuzioni volte a sviluppare l'automatismo del gesto efficace ed economico ,suscettibile di adattamento, utilizzando attività ludico –sportive

Rielaborazione degli schemi motori
- Coordinazione dinamica generale e segmentaria
- Equilibrio
- Educazione al ritmo
- Educazione spazio-temporale

  Il tutto tramite esecuzioni tratte dai principali giochi sportivi individuali e di squadra

Consolidamento del carattere , sviluppo della socialità e del senso civico
- Ruoli
- Autoaffermazione
- Superamento delle difficoltà in clima di collaborazione con i compagni
- Ideazione e costruzione di esercizi situazioni – gioco

Conoscenza e pratica dell'attività sportiva
- Calcio a 5

  Campo di gioco materiali e attrezzature tecniche
  Principali regole ed arbitraggio
  Tecnica e didattica riferite a :tocco di palla ,passaggio, tiro e difesa
  Schemi semplici di gioco

- Nuoto

  Tecnica dello stile libero, tuffo e virata.

- Subacquea

  Conoscenze teoriche su: Fisica dell'immersione: Pressione, Temperatura, Fisiologia in discesa e risalita
  Corpo umano in acqua: Cenni sull'apparato respiratorio, circolatorio e compensazione
  Conoscenze pratiche e teoriche su:
  Utilizzo e gestione delle attrezzature
  Esercizi di tranquillità
  Tecniche di entrata in acqua e pinneggiata
  Sistema di coppia, comunicazione subacquea, auto soccorso.

Alunni Insegnante Rol Rosella