

## LICEO CLASSICO A. MARIOTTIPERUGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE 1G A. S 2016/2017

### **Capacità condizionali :**

- Resistenza: Esercizi dinamici per il controllo della resistenza aerobica.
- Forza: esercizi generali e dinamici per lo sviluppo della forza degli arti inferiori
- Potenziamento muscolare generale esercizi a carico naturale.
- Mobilità generale,
- Velocità e rapidità, esercitazioni varie propedeutiche alle attività svolte, in particolar modo alla corsa ad ostacoli: tecnica e gesto motorio globale.

### **Capacità coordinative:**

- Esercizi di agilità e di destrezza; esercizi di coordinazione statica e dinamica generale
- Andature atletiche
- Equilibrio: progressioni didattiche su equilibrio statico e dinamico, introduzione all'acrosport
- Esercitazioni a corpo libero
- Rope Skipping, tecnica di base, elementi di coordinazione oculo manuale e oculo podalica con la funicella, elementi di varie difficoltà.

### **Giochi sportivi**

- Pallavolo: affinamento dei fondamentali della pallavolo.principali regole
- Calcio a 5: acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra, confronto tra calcio a 5 e calcio a 11.
- Cenni di Tennis tavolo come gioco socializzante e del tempo libero.

Conoscenza della terminologia tecnica e sua applicazione in campo motorio, relativa alle attività proposte.

### **VERIFICHE E VALUTAZIONI**

Le valutazioni sono state effettuate sui risultati conseguiti sulle singole prove,verifiche secondo la tipologia C e risposta aperta per alcuni argomenti.

La valutazione prevede, inoltre, la verifica dei livelli di socializzazione, di partecipazione, anche alle attività sportive extracurricolari, sull'impegno la partecipazione l'interesse, le assenze,le giustificazioni e il comportamento.

L'insegnante

Gli alunni

Prof. Barbara Pasetti





