LICEO CLASSICO "MARIOTTI " PERUGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE 1D ANNO SCOLASTICO 2019-20 PROF. ROL ROSELLA

Conoscenza del corpo e tutela della salute
- Nomenclatura del corpo umano
- Attività motoria ai tempi del Coronavirus: indicazioni, consigli e proposte
- Propriocezione ed Equilibrio
- Flessibilità e mobilità articolare
- Potenziamento muscolatura addominale

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

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

- Basket

  Campo di gioco
  Accenni alle principali regole
  Tecnica e didattica relative a: palleggio, passaggio tiro

- Proposte di work out da svolgere singolarmente durante il Coronavirus per i seguenti argomenti:

  Riscaldamento
  Propriocezione ed equilibrio
  Flessibilità e mobilità articolare
  Potenziamento addominale

- Trekking urbano

Insegnante Rol Rosella