LICEO CLASSICO "A. MARIOTTI" PERUGIA
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1D ANNO SCOLASTICO 2018/2019 PROF.SSA MINUNNI ROBERTA

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 svolte 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
Lavoro con piccoli e grandi attrezzi

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 situazione - gioco

Conoscenza e pratica dell'attività sportiva
- Calcio a 5

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

- Pallamano

Campo di gioco
Principali regole ed arbitraggio
Tecnica e didattica del gioco

- Funicella : coordinazione dinamica generale anche a coppie ed a gruppi

- Palla tamburello

Campo di gioco
Principali regole

- Atletica

Gare di velocità e resistenza
Ostacoli

Il docente Gli Alunni