

## LICEO CLASSICO A. MARIOTTI PERUGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 1G A. S 2017/2018

### **Capacità condizionali :**

- Resistenza: Esercizi dinamici per il controllo della resistenza aerobica. Il ritmo di corsa. Test di Cooper.
- Forza: esercizi generali e dinamici per lo sviluppo della forza degli arti inferiori, esercitazioni con funicelle
- Potenziamento muscolare generale esercizi a carico naturale.
- Mobilità generale,
- Velocità e rapidità, esercitazioni varie, staffetta 4X100

### **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, traslocazioni su appoggi Baumann
  - Esercitazioni a corpo libero
  - Percorsi motori
  - Agility Ladder
- Atletica: conoscenza dell'attività, campo, misure e distanze, differenza tra corse e concorsi.

### **Giochi sportivi**

- Pallavolo: affinamento dei fondamentali della pallavolo.principali regole e applicazione del regolamento in partita.
- Calcio a 5: acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra.
- Pallatamburello: teoria e pratica. Applicazione delle regole in partita
- Fondamentali individuali e di squadra della pallamano
- Cenni di Tennis tavolo come gioco socializzante e del tempo libero.
- Badminton e pallacanestro
- **Libro di testo:** Più movimento di Fiorini, Bocchi ed. Marietti scuola
- Fotocopie da altri libri
- Prova comune su Atletica e Calcio a 5

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.

Verifiche pratiche per stabilire le competenze acquisite sulle attività pratiche affrontate.

La valutazione ha previsto, 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.