

## LICEO CLASSICO A. MARIOTTI PERUGIA

### PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 2B A/S 2017/2018

#### **Capacità condizionali :**

- Resistenza: Esercizi dinamici per il controllo della resistenza aerobica .
- Forza: esercizi generali a corpo libero.
- Esercizi di mobilità generale.
- Andature atletiche
- Esercizi con elastici

#### **Capacità coordinative:**

- Esercizi di destrezza e di agilità.
- Esercizi di ginnastica postural-Pilates.
- Esercizi di coordinazione statica dinamica generale.
- Percorso di destrezza e coordinazione con varie difficoltà: trave alta e bassa, capovolta rotolata avanti.
- Agility ladder

#### **Giochi sportivi**

- Pallavolo: fondamentali, palleggio, bagher; battuta gioco strutturato
- Calcio a 5
- Pallatamburello
- Tennistavolo
- Badminton
- Pallacanestro

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

Prove comuni su Pallavolo e Basket

Libro di testo “In perfetto equilibrio” di Del Nista Parker Editrice D’Anna

#### **VERIFICHE E VALUTAZIONI**

Sono state effettuate verifiche scritte attraverso questionari tipo C, sugli argomenti trattati; le valutazioni hanno compreso, inoltre, i risultati, la conoscenza e le competenze acquisite sulle singole prove pratiche, sulle capacità coordinative e sulla comprensione della terminologia tecnica, sui livelli di socializzazione, di partecipazione, anche alle attività sportive extracurricolari; il rispetto delle regole, le giustificazioni ed assenze, il comportamento, l’impegno e la partecipazione al dialogo educativo in base alla programmazione di inizio anno e relativi criteri di valutazione.

L’insegnante  
Prof. Barbara Pasetti

Gli alunni

