LICEO CLASSICO "MARIOTTI PERUGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE 2C ANNO SCOLASTICO 2017-2018 PROF. ROL ROSELLA

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 ed in acqua
- Velocità e destrezza: esecuzioni volte a sviluppare l'automatismo del gesto efficace ed economico ,suscettibile di adattamento, utilizzando attività ludico –sportive ed acquatiche

Rielaborazione degli schemi motori
- Coordinazione dinamica generale e segmentaria
- Equilibrio
- Educazione al ritmo
- Educazione spazio-temporale

  Il tutto tramite esecuzioni tratte dalle principali attività sportive 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
- Ideazione e costruzione di esercizi situazioni – gioco

Conoscenza e pratica dell'attività sportiva
- Pallavolo

  Campo di gioco materiali e attrezzature tecniche
  Principali regole ed arbitraggio
  Tecnica e didattica riferite a: Palleggio,Bagher,Battuta e Schiacciata
  Schemi semplici di gioco

- Karate

  Primo approccio alle tecniche di difesa

- Pallacanestro

  Campo di gioco
  Principali regole ed arbitraggio
  Terzo tempo
  Gioco a metà campo

Alunni Insegnante Rol Rosella