LICEO CLASSICO "MARIOTTI "PERUGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE 2D 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 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,schiacciata

Schemi semplici di gioco

- Corso di subacquea

Fisica dell'immersione: Pressione, Temperatura, Fisiologia in discesa e risalita

Corpo umano in acqua: Cenni sull'apparato respiratorio, circolatorio e compensazione

Attrezzature

Conoscenze pratiche e teoriche su:

Utilizzo e gestione delle attrezzature :esercizi di tranquillità

Tecniche di entrata in acqua e pinneggiata

Sistema di coppia comunicazione subacquea auto soccorso.

Disegno in acqua

Pallacanestro
Campo di gioco
Principali regole ed arbitraggio
Tecnica e didattica relative :palleggio passaggio e 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