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

CLASSE 2D 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

- Pallavolo

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 riferite a: palleggio, bagheri, battuta e schiacciata

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

Il docente Gli Alunni