### LICEO CLASSICO "MARIOTTI "PERUGIA

#### PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE 2D 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,schiacciata

Schemi semplici di gioco

Arrampicata sportiva

Tecniche di salita e discesa singola e a coppie

Boulder

Manovre e materiali specifici Regole di comportamento

Pallacanestro

Campo di gioco

Principali regole ed arbitraggio

Terzo tempo

Gioco a metà campo