LICEO CLASSICO " MARIOTTI " PERUGIA

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 4D ANNO SCOLASTICO 2016-2017 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
- Velocità e destrezza : esecuzioni volte 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 i piccoli e i grandi attrezzi

Consolidamento del carattere , sviluppo della socialità e del senso civico
- Autogestione del contesto squadra
- Autogestione di una partita
- Ideazione e costruzione di esercizi situazioni – gioco

Conoscenza e pratica dell'attività sportiva
- La pallacanestro
  Campo di gioco materiali e attrezzature tecniche
  Principali regole ed arbitraggio
  Tecnica e didattica riferite a: gioco senza palla , palleggio , passaggi , tiro ,difesa

- Badminton
  Campo di gioco
  Principali regole di arbitraggio
  Tecnica e didattica del gioco

- Vela e canoa- primo approccio

Alunni Insegnante Rol Rosella