LICEO CLASSICO " MARIOTTI " PERUGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE 4B ANNO SCOLASTICO 2017-18 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
- Atletica
  Conoscenza dello stadio di atletica
  Gare di velocità e resistenza
  Ostacoli

- Pallapugno
  Campo di gioco
  Principali regole ed arbitraggio
  Tecnica e didattica del gioco

- Funicella
  Coordinazione dinamica generale anche a coppie e a gruppi

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

- Vela e canoa
  Trekking- Percorso avventura- Orienteering (relativo al Progetto Accoglienza)

Alunni Insegnante Rol Rosella