LICEO CLASSICO " MARIOTTI " PERUGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE 4H 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
- 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
  Ostacoli

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

- Funicella: coordinazione dinamica generale anche a coppie ed a gruppi

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

- 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

- Trekking- Orienteering (relativo al Progetto Accoglienza)

Insegnante Rol Rosella