

**LICEO CLASSICO “ANNIBALE MARIOTTI”
PROGRAMMA FINALE di Scienze Motorie e Sportive
Anno Scolastico 2016/2017 CLASSE 5 A GINNASIO**

MODULO N° 1: LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE.

I movimenti fondamentali e alcune applicazioni sportive. Le abilità motorie. La capacità di anticipazione e di scelta motoria. La combinazione motoria. Conoscenza del proprio corpo e di sé. Sviluppo della socialità, del senso civico e del carattere.

Le qualità motorie di base condizionali. Miglioramento della forza, resistenza, velocità, mobilità articolare. Resistenza alla velocità, e rapidità. Esercizi ai piccoli e grandi attrezzi.

Le qualità motorie di base coordinative. Equilibrio e coordinazione dinamica generale, oculo-manuale, e oculo-podalica. Sviluppo dell'agilità e dell'equilibrio statico e dinamico. Percezione e strutturazione dello spazio e del tempo.

MODULO N° 2: LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY.

Sport individuale:

Atletica leggera, Badminton (tecniche e regolamento delle varie specialità)

Sport di squadra:

Pallavolo, Basket, Calcio a 5, Pallamano (la struttura, il gioco, i fondamentali individuali e di squadra, regolamento, le capacità motorie utilizzate).

MODULO N° 3: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE.

L'apparato scheletrico e articolare. I paramorfismi e dismorfismi. L'apparato muscolare.

Gli alunni

.....
.....

PERUGIA, 6 Giugno 2017

L'insegnante Ferraro Marco