#### LICEO CLASSICO "MARIOTTI" PERUGIA

#### PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 5D 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 e con piccoli attrezzi
- 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

# 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

- Calcio a 5

Campo di gioco materiali e attrezzature tecniche Principali regole ed arbitraggio Tecnica e didattica riferite a :tocco di palla ,passaggio, tiro e difesa Schemi semplici di gioco

- Arrampicata sportiva

Tecniche di salita e discesa singola e a coppie Manovre e materiali specifici Regole di comportamento

- Sci

Tecnica e didattica dello sci alpino (relative al Progetto Montagna)

Alunni Insegnante Rol Rosella