LICEO CLASSICO " MARIOTTI " PERUGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE 5B 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 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
- Pallavolo
  Campo di gioco materiali e attrezzature tecniche
  Principali regole ed arbitraggio
  Tecnica e didattica relative a:palleggio ,bagher e battuta
  Schemi semplici di gioco

- Pallacanestro
  Campo di gioco
  Principali regole ed arbitraggio
  Tecnica e didattica relative a palleggio, passaggio e tiro

- Trekking urbano

- Proposte di work out da svolgere singolarmente durante il Coronavirus per i seguenti argomenti:
  Riscaldamento

Propriocezione ed equilibrio
Flessibilità e mobilità articolare
Potenziamento addominale

Insegnante Rol Rosella