LICEO CLASSICO "MARIOTTI " PERUGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE 1C ANNO SCOLASTICO 2021-2022 PROF. ROL ROSELLA

Conoscenza del corpo e tutela della salute
- Nomenclatura del corpo umano
- Attività motoria ai tempi del Coronavirus: indicazioni, consigli e proposte

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

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico
- Ruoli
- Autoaffermazione
- Superamento delle difficoltà in clima di collaborazione con i compagni

Conoscenza e pratica dell'attività sportiva
- Pallamano
  Campo di gioco materiali e attrezzature tecniche
  Principali regole ed arbitraggio
  Tecnica e didattica riferite a: palleggio, passaggio, tiro e difesa
  Schemi semplici di gioco

- Tennis
  Campo di gioco
  Principali regole ed arbitraggio
  Tecnica e didattica riferite a: dritto, rovescio e battuta.

- Trekking urbano

- Ed.Civica :Importanza dell'attività fisica per il raggiungimento del benessere psicofisico

Insegnante Rol Rosella

Silvia Ciaccarilli

Rosella Rol