LICEO CLASSICO "MARIOTTI" PERUGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE 2C

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

- Calcio a 5

Campo di gioco materiali e attrezzature tecniche

Principali regole ed arbitraggio

Tecnica e didattica riferite a: controllo della palla, passaggio, tiro in porta 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

Benedotta Giglionelli Guargia Hirele

- Ed.Civica :Importanza di un'alimentazione sana e attenta alla compatibilità ambientale

Insegnante Rol Rosella

Roselle Rel