LICEO CLASSICO "MARIOTTI " PERUGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE 1C

ANNO SCOLASTICO 2022-23

PROF. ROL ROSELEA GINNASIO STATALE

MARIOTTI

Conoscenza del corpo e tutela della salute

Nomenclatura del corpo umano

05 GIU 2023

PROT. N. 9067

THT. CL. LA. FASC.....

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
- Capacità di anticipazione motoria

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

- Badminton
 Campo di gioco materiali e attrezzature tecniche
 Principali regole ed arbitraggio
 Fondamentali individuali
- Basket
 Campo di gioco materiali attrezzatura tecniche
 Principali regole ed arbitraggio
 Tecnica e didattica riferite a: palleggio, passaggio e tiro
 Costruzione del gioco
- Trekking urbano
- Ed.Civica: Educazione alla salute ed al benessere

Gireis Magioni Matter Brundti

Insegnante Rol Rosella

Rosella Rol