LICEO CLASSICO "MARIOTTI " PERUGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE 4C ANNO SCOLASTICO 2022-2023 PROF. ROL ROSELLA

LICEO GINNASIO STATALE MARIOTTI
05 GIU 2023
PROT. N. 9067
TIT. V CL. 4 FASC.

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

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 ed attrezzature tecniche
  Principali regole ed arbitraggio
  Fondamentali individuali

- Ultimate frisbee
  Campo di gioco, materiali ed attrezzatura tecniche
  Principali regole ed arbitraggio
  Tecnica e didattica del gioco

- Atletica
  Tecnica e didattica degli Ostacoli

- Trekking urbano

- Ed.Civica : Salute benessere -alimentazione

Insegnante Rol Rosella

Rosella Rol

Cristina Mirzeacu
Matilde Fabbri