#### LICEO CLASSICO "MARIOTTI" PERUGIA

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE 5C

ANNO SCOLASTICO 2022-23

PROF. ROL ROSELLANASIO STATALE MARIOTTI

05 GIU 2023

PROT. N. ....

Potenziamento fisiologico

Miglioramento della funzione cardio - respiratoria

Conoscenza del corpo e tutela della salute

Nomenclatura del corpo umano

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

Pallavolo

Campo di gioco materiali e attrezzature tecniche Principali regole ed arbitraggio Tecnica e didattica riferite a: palleggio ,bagher e battuta Schemi semplici di gioco

Basket

Campo di gioco materiali attrezzatura tecniche Principali regole ed arbitraggio Tecnica e didattica riferite a: palleggio, passaggio e tiro Costruzione del gioco

Sci

Tecnica e didattica dello sci alpino Regole di comportamento sulle piste (relative al Progetto Montagna)

- Trekking urbano
- Ed.Civica: Educazione alla salute ed al benessere