1

LICEO CLASSICO "MARIOTTI " PERUGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

CLASSE 5D ANNO SCOLASTICO 2022-23 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
- 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