



a.s. 2016/2017

## PROGRAMMA DI Scienze Motorie

Docente: Terdelinda Rastelli

- . esercizi di coordinazione dinamica generale
- . esercizi di potenziamento fisiologico
- . esercizi di mobilità della scapolo-omerale e della coxa
- . esercizi di potenziamento a terra, alla spalliera, a coppie
- . orienteering in centro storico all'interno del progetto accoglienza

### **Pallacanestro:**

palleggi in varie modalità  
tiri a canestro  
dai e segui  
gioco del 10  
partite

### **Pallavolo:**

palleggi sopra rete ed al muro in varie modalità  
partita

### **Acrosport**

### **Body work**

### **Rugby:**

conoscenza del rimbalzo della palla con staffette a varie andature e modalità.  
Lezione al parco ed al campo di rugby per la selezione della squadra.  
Lezione teoriche relative al progetto "Guida Sicura"  
Presentazione, nel primo quadrimestre, di 10 test di coordinazione dinamica generale e forza con griglia di valutazione degli stessi.  
Nel secondo quadrimestre somministrati test sulla pallavolo e di forza.

Perugia, 31 maggio 2017



**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA  
SCORSONI CLAUDIO  
ANNO SCOLASTICO 2016/2017 prima A AFM M**

Nello svolgimento del programma ho dovuto tener presente la diversità di interesse, di motivazione e di impegno dei componenti della classe.

Metodologicamente, quando è stato possibile, ho impostato le lezioni per gruppi di lavoro, legati anche alle esigenze dei ragazzi.

Detto ciò, i punti del programma maggiormente toccati sono stati:

- 1) Potenziamento fisiologico: miglioramento della funzione cardio-respiratoria (resistenza), velocità, mobilità, scioltezza ed elasticità muscolare, potenziamento delle masse muscolari in particolare dorsali, arti superiori ed inferiori.
  
- 2) Rielaborazione degli schemi motori di base: affinamento ed integrazione degli schemi motori già acquisiti, coordinazione dinamica generale, nuovi rapporti del proprio corpo con lo spazio, equilibrio posturale ed educazione respiratoria.
  
- 3) Consolidamento del carattere: sviluppo della socialità e del senso civico, anche attraverso l'utilizzo dei grandi attrezzi quali suolo, spalliera, cavallo, cavallina ed esercizi per la stimolazione della forza e del coraggio.
  
- 4) Conoscenza dell'attività attraverso la pratica dei vari giochi sportivi, in particolare: pallavolo, basket, calcetto, badminton ed alcune specialità dell'atletica leggera quali, la corsa veloce, di resistenza, il tutto imperniato sulla valorizzazione del contenuto educativo e formativo della pratica sportiva, e sulla forza di trasmettere i valori morali fondamentali per la vita quotidiana.
  
- 5) Tutela della propria salute attraverso il rispetto di elementi, norme igieniche ed alimentari, conoscenza dell'alimentazione sportiva, conoscenza della pratica e delle norme fondamentali di primo soccorso, elementi fondamentali del doping sia positivi che negativi.