**a.s. 2017/2018**

**PROGRAMMA DI Scienze Motorie**

|  |
| --- |
| Docente: SCORSONI CLAUDIO |
| . 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 modalitàtiri a canestrodai e seguigioco del 10partite**Pallavolo:**palleggi sopra rete ed al muro in varie modalitàpartita**Acrosport****Body work****Lavoro con la fune lunga singolarmente e a coppie****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 2018

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA**

**SCORSONI CLAUDIO**

**ANNO SCOLASTICO 2017/2018 prima E AFM**

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.