

a.s. 2017/2018

## PROGRAMMA di Scienze e Motorie e Sportive

**Docente : Prof. Giuseppe Ciotti**

- **Salute e benessere:**

Potenziamento fisiologico, miglioramento delle grandi funzioni organiche, sviluppo delle capacità condizionali e coordinative; percezione del proprio corpo e percezione sensoriale:

1. Esercitazione a carattere generale per il miglioramento delle capacità condizionali: corsa di resistenza, corsa veloce, esercizi di potenziamento generale e specifico.
2. Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare: attiva, passiva, allungamento o stretching.
3. Esercizi e tecniche di rilassamento generale, rilassamento guidato dall'insegnante.
4. Esercizi di ginnastica respiratoria
5. Competenze tecniche sull'apparato Respiratorio, Circolatorio e Muscolare.
6. Concetto di Attività Fisica come fonte di benessere e qualità della vita.
7. Competenze sul decodificare ed utilizzare autonomamente terminologie e definizioni proprie della disciplina.

- **Movimento:**

Controllo delle capacità coordinative generali /speciali, affinamento delle funzioni neuromuscolari, consolidamento degli schemi motori di base:

1. Coordinazione statica e dinamica esercitazioni specifiche.
2. Esercizi per migliorare gli schemi motori di base: camminare, arrampicare, rotolare, correre, afferrare, strisciare, lanciare, saltare.
3. Capacità coordinative generali: Apprendimento motorio, controllo motorio, adattamento e trasformazione attraverso percorsi con piccoli e grandi attrezzi ed esercizi individuali, a coppie e a gruppi.
4. Capacità coordinative speciali: La capacità di destrezza fine; la

capacità di reazione; la capacità di differenziazione spazio-temporale ;  
la capacità di equilibrio; la coordinazione oculomanuale e  
oculopodalica.

5. Cenni di prevenzione degli infortuni e tecniche di assistenza diretta e  
indiretta.

• **Gioco e sport:**

1. Pallavolo;
2. Basket;
3. Badminton;
4. Dodgeball;
5. Calcio Svedese;
6. Pallamano;
7. Calcio a 5;
8. Atletica leggera: corsa veloce, di resistenza, salto agli ostacoli, salto in  
lungo da fermo, test di elevazione” Sargente “.

• **Linguaggio del corpo:**

1. Linguaggio verbale e non verbale;
2. Ginnastica posturale e correttiva.

Perugia, .....

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

---

---