



## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

<b>ANNO SCOLASTICO:</b>	<b>2022-23</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>5AA</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>DOCENTE:</b>	<b>Morelli Alessandra</b>
<b>TESTO IN USO:</b>	COMPETENZE MOTORIE, E.Zocca, A.Sbragi, ed.D'Anna

### PROGRAMMA DETTAGLIATO

#### **Capacità Motorie ed Espressive=**

Conoscenza teorica delle principali capacità condizionali e coordinative

Circuiti metabolici con esercitazioni della ginnastica funzionale con e senza attrezzi per lo sviluppo della velocità, forza e resistenza.

Circuiti ed esercitazioni per il ritmo, per l'equilibrio statico e dinamico, per la coordinazione oculo-manuale-podalica; esercitazioni con metodologia NML (neuromuscolarlearning)

Libera espressione corporea con e senza musica, balli di gruppo

#### **Sport, regole e fair play=**

##### Nuoto=

Aspetti teorici e regolamento

Acquaticità e sviluppo delle abilità motorie. Apprendimento dei 4 stili, rana, stile libero, dorso, delfino.

Pallanuoto

##### Basket=

Aspetti teorici, regolamento, arbitraggio e fair play

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali: palleggio, passaggio e tiro, situazioni di gioco in sovrannumero e sottounumero. Partite.

##### Ultimate=

Aspetti teorici, regolamento

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali di lancio e presa, situazioni di gioco. Partite.

##### Sport di Rimando: Street Racket, Badminton, Roundnet=

Aspetti teorici, regolamento

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali con gli attrezzi specifici, situazioni di gioco. Gare e Partite

##### Street handball=

Cenni di regolamento

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui fondamentali. Partite

#### **Salute, benessere, relazione con l'ambiente naturale**

Agenda 2030, goal N°3- educazione alla salute, aspetti teorici legati alla corretta alimentazione e allo stile di vita sano secondo le indicazioni OMS.



Educazione posturale, aspetti teorici legati alla Back school  
Circuiti di rinforzo e stretching delle catene miofasciali  
Apprendimento dei movimenti corretti e delle corrette posture  
Attività ed esercitazioni in ambiente naturale: Sport di strada, jogging, mobilità articolare e tonificazione dei principali distretti

**Sicurezza e prevenzione**  
Aspetti teorici sulle principali norme di prevenzione degli infortuni, cenni.  
Comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, negli spogliatoi, in strada e nei playgrounds esterni.

Il Docente

*Alessandra Morelli*

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)