



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2022-23
CLASSE:	5CS
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE:	Morelli Alessandra
TESTO IN USO:	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 (neuromuscularlearning)

Libera espressione corporea con e senza musica.

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 sottonumero. 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

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)