



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2022/2023
CLASSE:	5BS
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE:	Elena Martini
TESTO IN USO:	E. Zocca, A. Sbragi, COMPETENZE MOTORIE, 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 di ritmo, equilibrio statico e dinamico, coordinazione oculo-motoria, con metodologia NML (neuromuscular learning)
- Libera espressione corporea con musica, balli di gruppo

Sport, regole e fair play

- Nuoto
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Acquaticità e sviluppo delle abilità motorie, apprendimento dei 4 stili.
 - 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

- Educazione posturale, aspetti teorici legati alla Back school (cenni)
- Circuiti di rinforzo e stretching delle catene miofasciali (cenni)
- 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
- Teoria: La salute dinamica e il benessere – che cos'è la salute, aspettative di vita, l'importanza dell'attività motoria (quanta e quale scegliere), gli effetti dell'attività fisica sull'organismo, indicatori di attività fisica, esempi di attività motoria per il mantenimento del benessere, sonno e riposo, collegamento con il Goal 3 di Agenda 2030



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

Elena Martini

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)