PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	**2022/2023**
CLASSE:	**5AS**
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 (neuromuscolarlearning)
- 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)