

PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2023-2024
CLASSE:	5 BS
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	ALESSANDRA MORELLI
TESTO IN USO:	ZOCCA, SBIRRI: MOVIMENTO CREATIVO ED. VERDE

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Capacità Motorie ed Espressive=

Conoscenza teorica delle principali capacità condizionali e coordinative.

Capacità condizionali

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

Test sulle capacità condizionali:

Forza: lungo da fermo, push up, Sargent test.

Velocità: 30 mt

Resistenza: test di Cooper adattato

Capacità coordinative, Abilità

Circuiti ed esercitazioni per il ritmo, per l'equilibrio statico e dinamico, per la coordinazione oculo-manuale-podalica;

Test sulle capacità coordinative: andature preatletiche, variazioni di salti con funicella, elementi di giocoleria funzionale.

Coreografie a ritmo, individuali e di gruppo anche con musica: Il Tutting

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.

Nuoto sommerso, Tuffi

Atletica=

Aspetti teorici, regolamento

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali

Prove di Corsa e Partenze

Prove di Salti

Prove di Lanci

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.

Cicoball=

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.

Badminton= fondamentali di gioco e partite

Salute, benessere, relazione con l'ambiente naturale

Circuiti di rinforzo e stretching delle catene miofasciali

Apprendimento dei movimenti corretti e delle corrette posture

Attività ed esercitazioni in ambiente naturale: jogging, mobilità articolare e tonificazione dei principali distretti, cenni al calcolo del metabolismo in fase di attività fisica.

Relazioni su personaggi famosi del mondo dello sport, ricaduta nell'ambito dell'educazione civica e sulla salute

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 doping, le dipendenze e la sessualità sicura

Giochi sportivi studenteschi: campestre, atletica leggera

Il Docente

Alessandra Morelli

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)