

PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2023/2024
CLASSE:	5AS
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	Prof.ssa MARTINI ELENA
TESTO IN USO:	E. Zocca, A. Sbragi, Movimento Creativo, ed. verde, Ed. D'Anna

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Capacità Motorie ed Espressive

Conoscenza teorica delle 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: salto in lungo da fermo, push up, Sargeant 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.

Tutting

- creazione di una coreografia di gruppo a ritmo di 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.
- 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

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.

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.

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

Il Docente

Elena Martini

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)