



## **Programma Scienze Motorie e Sportive**

**Anno scolastico: 2018/2019**

**Docente: Pavia Valeria**

**Classe: V AET**

### **COMPLETAMENTO SVILUPPO FISIOLÓGICO NEUROMUSCOLARE**

Corsa, andature e relative tecniche (passo saltellato, corsa calciata, skip e doppio skip, corsa balzata, corsa laterale incrociata, galoppo laterale).

Esercizi di coordinazione eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio- temporali variate e in situazioni di equilibrio statico e dinamico.

Attività ed esercizi per l'incremento delle capacità condizionali.

### **GLI SPORT DI SQUADRA**

#### **Pallavolo/Basket/Calcio**

Elaborazione di strategie tecnico - tattiche di gioco in modo autonomo o in gruppo.

Progettazione e gestione piccoli tornei e gare all'interno della classe ricoprendo ruoli differenti.

### **GLI SPORT INDIVIDUALI**

#### **Atletica**

Salto in lungo.

#### **Nuoto**

Velocità e resistenza negli stili crawl e dorso

### **PROGRAMMA TEORICO**

Le dipendenze: effetti sull'organismo di tabacco, alcool e droghe.

Il Doping: definizione e classificazione, codice WADA, sostanze e metodi proibiti.