



Programma anno scolastico **2018/2019**

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: **RICCARDO GUIDI**

Classe: **5 AMN**

IL MOVIMENTO

LA FORMA FISICA

Lo sviluppo motorio.

La mentalità sportiva.

Informazioni su sistemi organici.

Metodiche di allenamento più comuni.

QUALITA' MOTORIE DI BASE

Conoscere e vincere resistenze a carico naturale.

Consolidamento schemi motori.

Prendere coscienza della propria corporeità.

LE CAPACITA' CONDIZIONALI

Esercizi ai piccoli e grandi attrezzi

Lo stretching

Corse e scatti ripetuti

Andature ed esercizi preatletici, gradoni, balzi, ostacoli

Corsa di resistenza

LE CAPACITA' COORDINATIVE

Coordinazione semplice.

Il ritmo.

L'equilibrio.

Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica.

Esercizi a corpo libero per la mobilità articolare, allungamento e potenziamento muscolare.

LA PRATICA SPORTIVA

-Sport individuali e di squadra con cenni sui regolamenti, strategie e fondamentali tecnici.

- Giochi d'interazione e di strategia con regole condivise.

- Esercizi e giochi con regole per l'incremento della resistenza organica generale.

- Esperienze di gestione arbitrale delle partite.

- Conoscere e praticare sport di squadra:

Pallavolo

Calcio a 5.

Pallamano

Basket

- Conoscere e praticare sport individuali:

Aletica leggera: salto in alto, salto in lungo,

partenza dai blocchi

Arrampicata sportiva

Nuoto

Tennis tavolo

Badminton

PRIMO SOCCORSO

Riconoscere l'arresto cardiaco

Rianimazione cardiopolmonare di base

Defibrillazione precoce

Cenni sulle manovre di disostruzione delle vie aeree.

Testo adottato (consigliato)

FIORINI GIANLUIGI / CORETTI STEFANO / BOCCHI SILVIA:

PIÙ MOVIMENTO SLIM + EBOOK

MARIETTI SCUOLA

Lucca, 25 MAGGIO 2019

Firma docente

I rappresentanti di classe
