

Programma anno scolastico **2018/2019**
Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
Docente: **TOMMASO GIORGETTI**
Classe: **5 ASA**

IL MOVIMENTO E 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, Pallamano, Calcio a 5, Basket, Hockey su Pista, Pallanuoto e Dodgeball.
- Conoscere e praticare sport individuali: Tennis tavolo, Badminton, Rope-Skipping
- Nuoto: tecnica dei vari stili; esercizi per la coordinazione in acqua; Virata e Tuffo di Partenza.
- Atletica leggera: salto in lungo, lancio del vortex

Testo adottato (consigliato)

FIORINI GIANLUIGI / CORETTI STEFANO / BOCCHI SILVIA: PIÙ MOVIMENTO SLIM + EBOOK -
MARIETTI SCUOLA

Lucca, 4 giugno 2019
I rappresentanti di classe

Firma docente
