

ISI E. FERMI / G.GIORGI LUCCA A.S. SCOLASTICO 2017/18
PROGRAMMA SVOLTO
DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE : 5. DOCENTE Prof. Vittorio Francone

- **Prove di valutazione relative alle :**
capacità condizionali
capacità coordinative
abilità motorie e sportive specifiche
Attraverso test, prove codificate e colloqui sul vissuto sportivo personale.
- **Giochi sportivi : Tecnica e didattica della pallavolo, basket, pallamano, calcio a 5, uni-hokey, rugby, e altri sport occasionali.**
- **Atletica leggera : il riscaldamento generale e specifico**
Prove di resistenza di medio e lungo periodo, prove di velocità, salti e lanci.
- **Pesistica di potenziamento generale**
- **Nuoto: tecnica e didattica degli stili principali**
- **Prove di valutazione finali : Giochi sportivi – atletica leggera e campionati studenteschi – impegno, comportamento e partecipazione .**
- **Teoria : cenni di educazione sanitaria e primo soccorso , conoscenza degli elementi di Anatomia e Fisiologia relativi allo sport ,
Storia dell' educazione fisica e sportiva anche a livello interdisciplinare.**

LUCCA 30 / 05 / 2018

PROF. VITTORIO FRANCONI