



Programma anno scolastico **2019/2020**
Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
Docente: **RICCARDO GUIDI**

Classe: **5 BET**

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

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
Baseball
Calcio a 5.
Basket
Pallanuoto

- Conoscere e praticare sport individuali:
Tennis tavolo
Badminton
Nuoto: tecnica dei vari stili; esercizi per la coordinazione in acqua; resistenza.

DIDATTICA A DISTANZA

Sospese tutte le esercitazioni pratiche
Approfondimenti su:
esercizi a corpo libero;
atletica leggera.
Salute e benessere
Il linguaggio del movimento.
BLS-D e primo soccorso nell'esercizio fisico.
Programma personale di esercizio fisico

Testo adottato (consigliato)

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

Lucca, 3 giugno 2020

I rappresentanti di classe

Firma docente