

Programma anno scolastico **2018/2019**

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: **TOMMASO GIORGETTI**

Classe: **5 BIF**

#### 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, 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

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

---