



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

Classe: **5 BSA**

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

Pallamano

Pallanuoto

Basket

Ultimate Frisbee

- 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.

Scheletro, articolazioni, muscoli;

Salute e benessere;

Paramorfismi e dismorfismi;

Le capacità coordinative e condizionali;

BLS-D e primo soccorso nell'esercizio fisico;

Aletica leggera.

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