



Programma anno scolastico **2018/2019**
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
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
Calcio a 5.
Pallamano
Basket
- Conoscere e praticare sport individuali:
Atletica leggera: salto in alto, salto in lungo, partenza dai blocchi
Arrampicata sportiva
Nuoto
Tennis tavolo
Badminton

PRIMO SOCCORSO

Riconoscere l'arresto cardiaco
Rianimazione cardiopolmonare di base
Defibrillazione precoce
Cenni sulle manovre di disostruzione delle vie aeree.

FILM A TEMA SPORTIVO

McFarland, USA
The Program

Testo adottato (consigliato)
FIORINI GIANLUIGI / CORETTI STEFANO / BOCCHI SILVIA:
PIÙ MOVIMENTO SLIM + EBOOK
MARIETTI SCUOLA

Lucca, 25 MAGGIO 2019

I rappresentanti di classe

Firma docente