



Programma anno scolastico **2016/2017**

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: **RICCARDO GUIDI**

Classe: **5CSA**

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 con test eseguito tramite app.

Fitness circuit training

LE CAPACITA' COORDINATIVE

Coordinazione semplice.

Il ritmo

Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica.

Esercizi a corpo libero per la mobilità articolare, allungamento e potenziamento muscolare.

Cordicella: salti con varie combinazioni anche a coppie o in gruppo

LA PRATICA SPORTIVA

- 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:

Pallamano

Pallavolo

Unihockey

Calcio a 5.

Basket

- Conoscere e praticare sport individuali:

Atletica leggera: partenza dai blocchi e tecnica di salto degli ostacoli

Nuoto

Badminton

Tennis tavolo

Testo in uso (facoltativo): B. Baldoni, A. Dispenza, Movimento, sport e salute

Lucca,

Firma docente

I rappresentanti di classe
