

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5D Socio-sanitario

– a.s. 2018/2019

Testi utilizzati: Del Nista, Parker, Tasselli **SULLO SPORT** D’Anna casa ed.

Prof. : POBBIATI MARTINA

1 - Il corpo umano e le sue modificazioni

- Percorso di destrezza composto da diverse abilità di base: traslocare, arrampicare, saltare, ecc. (test di ingresso);
- Esecuzione di alcuni test motori sulla forza, velocità, resistenza, mobilità e coordinazione;
- Corsa continuata e a variazione di velocità;
- Corse veloci e staffette;
- Percorsi e circuiti di irrobustimento a corpo libero e a carico naturale, con elastici e con piccoli pesi (manubri, palle mediche).
- Esercizi di mobilità articolare a corpo libero (stretching) e con piccoli attrezzi (funicella, bastone);
- Ginnastica di base e ginnastica dolce;
- Grandi giochi non codificati.

Contenuti teorici:

- Rivisitazione generale del corpo umano: organi e apparati (scheletrico, articolare, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio)
- effetti dell’attività fisica sul corpo umano
- Le capacità motorie condizionali
- Allenamento e adattamenti
- Concetto della supercompensazione

2 - Il movimento

- Corse, spostamenti e andature.
- Saltelli con la funicella.
- Superamenti di ostacoli.
- Esercizi di lateralità ed equilibrio.
- Esercizi di destrezza e coordinazione senso-motoria, ideo-motoria e spazio-temporale con l’uso della palla e altri piccoli attrezzi.
- Esercizi e giochi con palloni.
- Esercizi presportivi.

3 – Gioco, giocosport e sport

- Grandi giochi: pallaguerra, pallatabellone, go-back, unihockey, badminton, calcetto, thouchball, ecc.
- Pallacanestro: ripresa dei fondamentali individuali; sviluppo del tiro in corsa; sviluppo del gioco di squadra;
- Pallavolo: ripresa dei fondamentali individuali; alzata e attacco; esercizi per il miglioramento del gioco; impostazione dei fondamentali di squadra, ricezione con alzatore al centro.
- Atletica: corse.

Contenuti teorici:

- Lessico e terminologia appropriata.
- Regole, norme , tecniche delle discipline affrontate.

4 – Comunicazione ed espressività corporea

- Esercizi di coordinazione, tempismo e senso del ritmo con l'uso della musica (aerobica, step).
- Esercizi in gruppo che stimolino il team building
- Coreografie motorie in occasione di 2 spettacoli teatrali

5– Sicurezza e salute

- Corretto riscaldamento motorio eseguito all'inizio di ogni lezione pratica e adeguato all'argomento centrale

Contenuti teorici:

- Salute dinamica, benessere e stile di vita salutare in relazione a tutte le aree della personalità
- Benefici ottenuti in tutte le aree della personalità attraverso l'attività fisica-sportiva
- Educazione stradale, ecologica ed ambientale nel progetto di Ecopatente
- L'anziano e l'attività motoria
- L'alimentazione
- Disabilità e sport

Inveruno, 05/06/2019

Gli alunni

La docente

Prof. Poggiati Martina