

PROGRAMMA SVOLTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 5ASC Servizi Commerciali
A.S. 2021 - 2022

Testi utilizzati: Fiorini / “Più movimento” Slim / DEA Scuola-Marietti Scuola

Prof. Carmelo Alfonso Maria Dello Iacovo

▪ **MODULO 1: IL CORPO UMANO E LE SUE MODIFICAZIONI**

- Corsa continuata e a variazione di velocità.
- Percorsi e circuiti di irrobustimento a corpo libero e a carico naturale, con elastici e con piccoli pesi (manubri, palle mediche).
- Circuiti fitness anche personalizzati e creati dagli allievi
- Esercizi di mobilità attiva e passiva e stretching.
- Corse veloci e staffette.

▪ **MODULO 2: IL MOVIMENTO**

- Corse, spostamenti e andature.
- Saltelli con la funicella.
- Superamenti di ostacoli.
- Esercizi e giochi con palloni.
- Esercizi presportivi.
- Traslocazioni su trave bassa e su appoggi Baumann.
- Elementi di ginnastica artistica: capovolte, ponti, verticali e ruote. importanti

▪ **MODULO 3: GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT**

- Grandi giochi: pallaguerra, pallatabellone, go-back, unihockey, badminton, calcetto, ecc..
- Pallacanestro: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele.
- Pallavolo: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele.
- Atletica: esercizi per il miglioramento dei fondamentali individuali della disciplina sportiva, compatibilmente con attrezzature e spazi a disposizione.
- Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate.

▪ **MODULO 4: COMUNICAZIONE ED ESPRESSIVITA' MOTORIA**

- Basi di aerobica; elementi di danza e balli di gruppo
- Ideazione di una performance di gruppo anche come progetto di recitazione
- Giochi di espressione e socializzazione



▪ **MODULO 5: SICUREZZA E SALUTE.**

- Il concetto di salute dinamica dell'OMS e i fattori determinanti della salute (genetici-socio economici-ambientali-stili di vita)
- I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione
- Il Doping
- Le Dipendenze da alcol, tabacco, droghe e comportamenti
- Educazione Alimentare

▪ **MODULO 6: AMBIENTE NATURALE.**

- Attività organizzate all'esterno in ambito curriculare
- Partecipazione alle attività extrascolastiche organizzate dai docenti nell'ambito del progetto sportivo scolastico

Inveruno, 06-06-2022

Il docente

Prof. Carmelo Alfonso Maria Dello Iacovo

Gli Alunni Rappresentanti

