

PROGRAMMA SVOLTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 5[^]CMAN – MANUTENZIONE E ASSISTENZA TECNICA

A.S. 2022 - 2023

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

Prof. Porta Sergio

▪ **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 1: “IL MIO CORPO SI MUOVE” (CAPACITA' COORDINATIVE)**

- Andature (skip, calciata dietro, laterale ...), corsa e variazioni di velocità;
- Traslocazioni libere e con ostacoli;
- Saltelli con la funicella (test 60 secondi);
- Superamenti di ostacoli;
- Esercizi e giochi con palloni e piccoli attrezzi;
- Traslocazioni su trave bassa;
- Realizzazione di percorsi coordinativi (test percorso cronometrato con trave bassa, trave alta, spalliere, parallele, ostacoli);
- Volteggio divaricato al cavallo con uso della pedana elastica

▪ **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 2: “IL MIO CORPO SI ALLENA” (CAPACITA' CONDIZIONALI)**

- La Resistenza: test di Cooper; conoscenza delle modificazioni fisiologiche da sforzo prolungato; conoscenza dell'apparato cardiocircolatorio e dell'apparato respiratorio
- L'Elasticità Muscolare e la Mobilità Articolare: Stretching (conoscenza e pratica degli esercizi di allungamento per la muscolatura degli arti inferiori, degli arti superiori e della schiena, conoscenza della nomenclatura e dell'anatomia dei muscoli, conduzione di una seduta di Stretching per gli arti inferiori, per gli arti superiori e per la schiena); esercitazioni sulla tecnica di base del Salto in Lungo (test misurato su pista e buca)
- La Forza: esercitazioni sulla tecnica di base del getto del Peso (test con peso da 4kg); esercitazione sulla forza resistente e test (cronometraggio di 20 crunch-20squat-20push up in successione senza pause)
- La Velocità: giochi, esercizi, staffette su velocità di reazione e di spostamento

▪ **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 3: “IL MIO CORPO FA SPORT”**

- La Pallavolo, la Pallacanestro, il Calcio a Cinque: esercitazioni pratiche sui gesti fondamentali individuali, conoscenza del regolamento di gioco, pratica di squadra con cenni di tecnica di squadra



- **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 4: "COMUNICAZIONE ED ESPRESSIVITA' CORPOREA"**
 - Sport e inclusione
 - Sport e disabilità: le Paralimpiadi
 - Tifo e Fairplay

- **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 5: "SICUREZZA E SALUTE"**
 - Corretto riscaldamento motorio eseguito all'inizio di ogni lezione pratica e adeguato all'argomento centrale.
 - Lezioni con l'uso di grandi attrezzi (spalliere, trave bassa, trave alta, parallele, tappetoni): utilizzo dei dispositivi di sicurezza e tecniche di assistenza ai compagni
 - 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
 - Educazione Alimentare

- **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 6: "ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE"**
 - Attività organizzate all'esterno in ambito curricolare (Atletica Leggera, Frisbee, ...)
 - Partecipazione alle attività extracurricolari organizzate dai docenti nell'ambito del progetto sportivo (viaggio sportivo di 3 gg dal 25 al 27 Gennaio 2023 presso Barzio – Piani di Bobbio - LC con corso di sci, viaggio sportivo di 5gg dal 15 al 19 Maggio 2023 presso Spiaggia Romea Residence e Hotel – Comacchio - FE con progetto "Palestracqua" e corso di vela)