

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico 2019\2020

Classe 5APS

PARTE PRATICA

- Potenziamento muscolare: esercitazioni specifiche con interessamento dei vari distretti muscolari privilegiando quelli degli arti superiori, inferiori e addominali;
- Consolidamento e sviluppo della coordinazione generale e specifica attraverso l'utilizzo della funicella.
- Miglioramento della mobilità articolare e scioltezza muscolare con tecnica di allungamento muscolare.
- Giochi di squadra: pallavolo, basket, calcio a 5, pallamano, badminton, tennis tavolo, unihockey e giochi non codificati. Miglioramento dei fondamentali specifici, conoscenza delle regole, organizzazione e produzione del gioco con approfondimenti tecnico-tattici. Sviluppo della socialità e del senso di lealtà

PARTE TEORICA

Prima Parte: Lavori di gruppo - ricerche e presentazioni in Power Point)

- Alimentazione e Doping sportivo;
- Il riscaldamento e l'allenamento sportivo;
- Olimpiadi e Para-olimpiadi;
- Gioco di squadra, i fondamentali, le regole e il fair play. (Pallavolo).

Seconda parte: Approfondimenti - Video Lezione e condivisione Materiali didattici

- Gli Sport d'inclusione e le attività Motorie adattate. (La Homeless World Cup);
- I benefici dell'attività motoria in età anziana e l'importanza dello sport in età evolutiva;
- Il ruolo della famiglia nello sport e visione di Film sportivi piu' significativi.

ALUNNI

DOCENTE

Prof. Gusmeroli Massimo