

## PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 5B

ANNO SCOLASTICO 2019/20

### PARTE PRATICA

Potenziamento fisiologico:

- corsa di resistenza,
- allenamento alla corsa di resistenza con metodi intervallati e continui
- rilevazioni delle pulsazioni cardiache, verifica della differenza a riposo e dopo sforzo
- calcolo del recupero
- ricerca del ritmo nella corsa
- ripetute
- metodi di allenamento: continuo, circuit training
- prova corsa di resistenza su spazi esterni scolastici
- corsa veloce in palestra.

Potenziamento muscolare:

- esercitazioni specifiche (con e senza attrezzi) con interessamento dei vari distretti muscolari privilegiando quelli degli arti superiori, inferiori e addominali.

Consolidamento e sviluppo della coordinazione generale, specifica, equilibrio statico e dinamico anche con uso di piccoli e grandi attrezzi stimolando la percezione del proprio corpo ed il tempo di reazione.

Miglioramento della mobilità articolare e scioltezza muscolare con tecnica di allungamento muscolare.

Giochi di squadra: pallavolo, beach volley, calcio a 5, basket (3vs3), unihoc, tennis tavolo, badminton e giochi di squadra non codificati.

Conoscenza e miglioramento dei fondamentali specifici, conoscenza delle regole del gioco ed esecuzione nella pratica.

Consolidamento e miglioramento della coordinazione spazio – temporale, oculo – manuale e oculo – podalica, sviluppo della socialità e del senso di lealtà.

Esecuzione a corpo libero di capovolte con vari livelli di difficoltà.

Progressione sulla trave come sperimentazione e miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico.

Arrampicata sportiva in palestra attrezzata.

Attività fisica a distanza per il mantenimento di una adeguata forma fisica durante il periodo di emergenza sanitaria coronavirus.

Esercitazioni a distanza con lezioni video di yoga ed hip hop.

### PARTE TEORICA

#### Nodi concettuali

- 1) Allenamento, modalità e tempi di esecuzione in funzione delle varie attività
- 2) applicare operativamente in modo corretto e sicuro il regolamento e gli elementi tecnico-tattici degli sport individuali e di squadra
- 3) effetti prodotti dalla fase del riscaldamento, saperne gestire ed adattare i contenuti
- 4) capacità motorie condizionali e coordinative in relazione ad alcune specialità dell'atletica
- 5) attività sportive e regimi aerobici - anaerobici
- 6) prevenzione per la sicurezza personale nei diversi ambienti
- 7) respirazione e ginnastica dolce
- 8) corretto stile di vita e benefici del movimento

#### Argomenti

L'allenamento sportivo. Tecnica, ruoli e tattica dei vari giochi di squadra approfonditi praticamente. Il riscaldamento. La flessibilità e lo stretching. La resistenza. La velocità. L'equilibrio. La corsa prolungata e veloce nell'atletica. L'arrampicata sportiva. La sicurezza durante le attività sportive e negli spazi sportivi. La respirazione. Il movimento come prevenzione, lo yoga tra le attività della ginnastica dolce.

Pioltello, 25 maggio 2020

ALUNNI

DOCENTE