

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 5^APS

DOCENTE: GUSMEROLI MASSIMO

Libro di testo: titolo "In Movimento"

Autori Fiorini – Coretti - Bocchi

Casa editrice – Marietti Scuola

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, badminton, tennis tavolo 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 e fair play.

PARTE TEORICA

Prima Parte: Lavori di gruppo – Ricerche scritte e presentazioni in Power Point

- Doping sportivo;
- Primo Soccorso;
- Gli Sport in ambiente Naturale;

Seconda parte: Approfondimenti - Video Lezione e condivisione Materiali didattici del Docente

- Gli Sport d'inclusione e le attività Motorie adattate. (La Homeless World Cup);
- Storia dello Sport e approfondimenti attraverso Film e documentari di alcuni personaggi sportivi illustri: Pietro Mennea e Gino Bartali;ù
- I benefici dell'attività motoria in età anziana e l'importanza dello sport in età evolutiva;

Pioltello.....

Docente
Prof.Gusmeroli Massimo

.....

Rappresentanti di classe

.....

.....