

Programma CLASSE V sez. A Dolciaria

Docente: Zarrillo Giovanni

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Contenuti svolti

1. Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie ed espressive.

Riscaldamento, fase cardiovascolare e defaticamento. Ordinativi sul posto ed in movimento svolti in forma libera. Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale. Esercizi di opposizione e resistenza. Affinamento e miglioramento delle capacità coordinative e condizionali. Attività ed esercizi per il controllo segmentario e intersegmentario. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche e in fase di volo. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di corsa su distanze opportunamente programmate. Percorsi in palestra utilizzando ostacoli artificiali.

2. Lo sport, le regole e il fair play.

Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, tennis tavolo, badminton, pallapugno, calcio a 5, (applicazione in un contesto di gioco efficace) tecnica e tattica. Regole di gioco degli sport trattati. Atletica leggera: varie andature, attività sportive individuali (corsa, salti, lanci ecc.). Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta delle attività svolte. Giuria e arbitraggio.

3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

Norme di comportamento. Tutela della salute: informazioni sulle attività di allenamento e sulle funzioni cardio-respiratorie. Il doping. Il primo soccorso. Traumatologia dello sport. Sistema scheletrico. Apparato muscolare.

4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

Orientarsi in contesti diversificati. Marcia e corsa in ambiente naturale.

Firma del
Docente

PROF. GIOVANNI ZARRILLO