



DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive
CLASSE: 5A – 5B afm
DOCENTE: Emanuele Belluardo
Testo in uso: Corpo Libero Ed. Marietti Scuola

PROGRAMMA (Preventivo)

Modulo teorico:

La Flessibilità: La mobilità articolare, i fattori condizionanti, i metodi di allenamento, lo stretching, gli effetti degli esercizi di flessibilità.

L'educazione alimentare: gli alimenti nutrienti, il fabbisogno energetico, il metabolismo energetico, la piramide alimentare. (verifica scritta)

Il Movimento e il Linguaggio del corpo: gli aspetti della comunicazione, i segnali convenzionali, la prossemica. (verifica scritta)

Primo soccorso: la classificazione degli infortuni, come trattare i traumi più comuni, le emergenze e le urgenze assolute.

L'Attività Fisica: il movimento come prevenzione, stress e attività fisica, la sedentarietà.

Modulo pratico:

Esercizi: Mobilità generale, tonificazione muscolare, potenziamento generale.

La pallavolo: Gioco e fondamentali individuali e di squadra.

La pallacanestro: Fondamentali individuali: palleggio, tiro, passaggi e terzo tempo. Partite 3x3.

Unihoc: Tecnica e didattica del gioco, partita.

Atletica leggera: Tecnica e didattica dei salti, tecnica e didattica getto del peso (valutazione)

Le capacità condizionali : La forza-la resistenza-la velocità-la mobilità articolare. Esercitazione durante l'anno scolastico.

Ginnastica artistica: tecnica e didattica su una progressione alle parallele (valutazione)

L'allenamento : Resistenza aerobica- corsa di lunga durata (pratica valutata)
metodo continuo, metodi interrotti da pausa, soglia aerobica.