

PROGRAMMA A.S. 2023-24

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: LUANA ASUNIS

Classe: 5^ AE

Contenuti Pratici:

- Esercizi a carico naturale e/o con piccoli carichi per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative (individuali, a coppie, a gruppi, in percorsi e circuiti), privilegiando attività ludiche aerobiche e coordinative.
- Esperienze di allenamento ad alta intensità: percorsi e circuiti.
- Esercizi di mobilità articolare

- Giochi sportivi individuali: Atletica (Velocità e Resistenza)
Giochi sportivi di squadra: Pallavolo, Calciotto, Frisbee, Pallacanestro, Cicoball, Badminton, tennis tavolo, calcio-tennis, dodgeball

- Esercizi segmentari, a corpo libero con utilizzo di piccoli attrezzi come palloni, coni, ostacoli, cerchi, fune, funicelle, nei vari atteggiamenti e posizioni spaziali.

Contenuti Teorici:

- Apparato musco-scheletrico

- La terminologia specifica, delle attività praticate, i concetti, le definizioni alla base del movimento (Capacità Condizionali e Coordinative)

- Cenni sull'apparato cardiocircolatorio (Il cuore e i vasi sanguigni)

- Sport di squadra: Pallavolo, Frisbee, Pallacanestro, Calcio, Cicoball, Badminton, tennis-tavolo, calcio-tennis, Dodgeball (regolamento-fondamentali).

EDUCAZIONE CIVICA:

- Il concetto di salute dinamica inteso come benessere fisico, mentale e sociale
- Elementi di Primo Soccorso.
- Scopo del Primo Soccorso; classificazione degli infortuni (incidenti sportivi).

La Docente
Luana Asunis