PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2020-2021 – classe V A SIA - Prof. Navarra Ugo

- **CONTENUTI**
  - potenziamento fisiologico: corsa veloce e di resistenza, mobilizzazione articolare, potenziamento e tonificazione muscolare.
  - capacità condizionali : forza,velocità, resistenza e mobilità articolare.
  - capacità coordinative : coordinazione generale, ritmo, equilibrio, tempismo, lateralità.
  - giochi sportivi : pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, nuoto, tennis, badminton, floorball, equitazione.
  - teoria dell'Ed. Fisica : apparato respiratorio, sistema muscolare e classificazione dei muscoli, educazione allo sport, promozione della salute, la doppia piramide ambientale-alimentare, la corsa e il benessere psicofisico, sedentarietà e sport, i traumi muscolari e primo soccorso, gli sport delle olimpiadi, l'allenamento e forma fisica, l'allenamento sportivo, il sistema cardiovascolare, anatomia del cuore, il sistema nervoso.

- **COMPETENZE**
  - miglioramento della resistenza organica generale.
  - miglioramento della coordinazione generale, oculo-manuale, oculo-podalica, delle abilità e della destrezza.
  - conoscenza delle regole di gioco e dei regolamenti della discipline sportive trattate.
  - conoscenza delle caratteristiche tecnico-tattiche e pratiche dei ruoli nei vari giochi di squadra,arbitraggio e fairplay.
  - conoscenza di un modello di alimentazione sana ed equilibrata, di regole per la pratica di attività fisica per il benessere e uno stile di vita corretto.
  - conoscenza dell'apparato respiratorio, muscolare, cardiovascolare e nervoso

- **METODI**
  - tutti i tipi di corsa.
  - esercizi a corpo libero individuali, a coppie e a gruppo.
  - circuiti a carattere generale e specifico.
  - esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e collettivi di ogni singola attività sportiva.
  - collegamenti teorici con le altre discipline

- **MEZZI**
  - piccoli e grandi attrezzi,palle e palloni e attrezzature specifiche per ogni singolo sport.
  - libro di testo, fotocopie, dispense e video.
  - piattaforme digitali Hangouts Meet, classroom

- **SPAZI**
  - palestra e spazio polivalente dell'Istituto.
  - palestra e campo da tennis Verga.
  - piscina La Fenice.
  - maneggio Lo Sperone

- **VERIFICHE**
  - test specifici di valutazione funzionale e sui fondamentali.
  - pratica consapevole dei giochi sportivi e di una partita di gioco.
  - questionari a risposta multipla, vero/falso e aperta.
  - dialoghi e verifiche formative on line.

Gli alunni

Calondrino Vanessa

L'insegnante

Scanned by TapScanner