



I.I.S. "A. FARNESE"
Caprarola

PROGRAMMA SVOLTO Classe 5°A

LIBRO DI TESTO : "Più movimento" Dea Scuola (Fiorini G., Bocchi S.)

L'attività pratica a scuola, per la disciplina di Scienze Motorie, si è svolta nel rispetto del regolamento di istituto. Le attività proposte hanno riguardato:

- Potenziamento fisiologico generale attraverso esercizi che mirassero al miglioramento delle qualità fisiche (forza, resistenza, coordinazione, flessibilità, equilibrio, velocità)
- Affinamento e potenziamento degli schemi motori di base
- Esercizi di prevenzione arti superiori, arti inferiori, busto.
- Esercizi di coordinazione arti superiori e inferiori

Pratica attività sportive individuali come corsa, salti, lanci, ping pong.

Giochi di squadra: Pallavolo, pallamano, pallacanestro, calcio: tecnica fondamentali individuali per singoli, coppie e gruppi, tattica individuale e collettiva. Semplici schemi di gioco e gioco dinamico adattati alle regole per giochi di squadra.

Attività di inclusione e rafforzamento del gruppo classe come giochi di ruolo e giochi di squadra.

TEORIA:

Terminologia specifica della disciplina

Definizione delle parti del corpo

Assi e piani del corpo

Apparato Locomotore nelle sue suddivisioni

Riconoscimento e localizzazione delle ossa dello scheletro

Riconoscimento e azione dei principali muscoli

Definizione e descrizione delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e mobilità articolare

Definizione e descrizione delle capacità coordinative: generali e speciali

Tecnica e regolamento della pallavolo

Tecnica e regolamento della pallamano

Tecnica e regolamento del basket

Linguaggio del corpo

Apparati del corpo

Educazione alimentare

Primo Soccorso e protocolli riabilitativi

Sistemi Energetici