

**PROGRAMMAZIONE SVOLTA A.S. 2023-2024**

|  |  |
| --- | --- |
| Materia: | **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** |
| Classe: | **5C MECCANICA** |
| Insegnante: | **ROTA CECILIA** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***n° e titolo modulo***  ***o unità didattiche/formative*** | | ***Argomenti***  ***e attività svolte*** |
|  | **RAPIDITA’ E COORDINAZIONE** | Andature pre-atletiche, stretching dinamico ed esercizi di rapidità piedi |
|  | **FORZA** | Utilizzo dei macchinari isotonici di muscolarizzazione per gli AA.II. e gli AA.SS. |
|  | **GIOCHI DI SQUADRA (Fondamentali individuali e teoria)** | Pallavolo, Pallacanestro, Futsal, Ultimate Frisbee. |
|  | **SPORT INDIVIDUALI** | Badminton e tennistavolo |
|  | **ATTIVITA’ MOTORIA IN AMBIENTE NATURALE (Parco)** | Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale, muovendosi nel territorio rispettando l’ambiente. |

Parma, 31/05/2024