

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe : 5^D

Indirizzo: ELETTRONICA ED Elettrotecnica ART.AUTOMAZIONE

Anno: 2024/25

Docente: Conte Massimo Ignazio

CONTENUTI E PROPOSTE DI LAVORO:

- ❖ Il riscaldamento motorio: andature, stretching, mobilità articolare.
- ❖ Esercitazione a corpo libero in palestra e in ambiente naturale.
- ❖ Le capacità coordinative: test funicella.
- ❖ Capacità condizionali: circuito di forza per arti superiori e inferiori, core stability e test motorio sugli addominali; lavoro di resistenza generale.
- ❖ Giochi di destrezza con l'uso di piccoli attrezzi.
- ❖ Giochi di squadra: teoria, tecnica e didattica di pallavolo, calcetto, basket, badminton, ultimate frisbee.
- ❖ Gioco di movimento e socializzazione: palla prigioniera, catena umana
- ❖ Atletica leggera: teoria tecnica e didattica del salto in alto, valicamento ventrale e forbice.
- ❖ Consolidamento e miglioramento dell'autonomia nei lavori individuali e di gruppo
- ❖ Consolidamento e miglioramento della collaborazione nei lavori a squadre.
- ❖ Conoscenza e pratica delle attività sportive per il consolidamento del carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico.
- ❖ I valori dell'attività sportiva a livello personale e sociale, il fair play

Firma alunni

Il docente Massimo Ignazio Conte