



Programma svolto a.s. 2021/2022

Classe: 5^a Abar

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: GUERNELLI GIULIO

L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe.

Modulo: Assunzione di norme comportamentali (A)

Titolo: Agire comportamenti responsabili

- Rischi infortunistici in ambiente di lavoro e palestra
- Normative anti-Covid
- Educazione posturale

Modulo: Percezione di sé, Capacità Motorie (B)

Titolo: Uso consapevole delle Capacità Coordinative (B1)

- Miglioramento delle capacità coordinative di base e loro affinamento
- Pre-acrobatica al suolo: esercizi a corpo libero
- Funicella: esercizio per lo sviluppo della creatività con produzione individualizzata
- Palla: esercizio per lo sviluppo della creatività con produzione individualizzata
- Palline: esercizio per lo sviluppo della creatività con produzione individualizzata

Titolo: Uso consapevole delle Capacità Condizionali (B2)

- Stretching: utilizzo della tecnica di allungamenti muscolare specifico relativo ai principali gruppi muscolari
- Tecniche di allungamento muscolare (isometria, isotonia, fondamentali di Pilates)
- Sviluppo Forza Resistente (Walking Test)
- I.R.I. (indice di Ruffier)

Modulo: Il Gioco, le Regole, il Fair Play

Titolo: Pallamano (C3), Tennis (C5), Atletica leggera (C6), Calcio a 5 (C8)

- Gioco con regole codificate, tecniche principali, arbitraggio, storia

Cremona, 31/05/2022

F.to Prof. Giulio Guernelli