



PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

CLASSE: 5AC INDIRIZZO COMMERCIALE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: BOSETTI MICHELE

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

BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE

- Esercizi base per una corretta postura.
- Educazione posturale in ambiente di lavoro.
- Rischi infortunistici nei luoghi di lavoro.
- Nozioni di primo soccorso. IMC.
- Regole da rispettare per la tutela della salute.
- Approfondimenti teorici nuovo protocollo Covid 19.

PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITA' MOTORIE

- Uso consapevole delle capacità coordinative.
- Funicella: esercizio per lo sviluppo della creatività con produzione individualizzata.
- Pre-acrobatica al suolo: esercizio a corpo libero (interpretazione ed esecuzione su traccia data).
- Uso consapevole delle capacità condizionali.
- Stretching: utilizzo della tecnica di allungamenti muscolare specifico relativo ai principali gruppi muscolari
- Tecniche di allungamento muscolare (isometria, isotonia, Pilates).
- I.R.I. (indice di Ruffier).

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

- Pallacanestro: Tecnica del palleggio, passaggio, entrata in terzo tempo, tiro piazzato, arbitraggio con regolamento FIP.
- Pallavolo: Tattica di gioco, alzatore in zona 2 tecnica della schiacciata arbitraggio con regolamento FIPAV
- Tennis: tecnica il palleggio dritto, il palleggio rovescio, il singolo.
- Badminton (Gioco con regole codificate, fondamentali tecnici e teorici).