



PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022/2023

CLASSE: 5AC INDIRIZZO COMMERCIALE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: Zenti Michele

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

Unità di apprendimenti "BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE"

- Esercizi base per una corretta postura.
- Educazione posturale in ambiente di lavoro.
- Il doping e i controlli.
- Regole da rispettare per la tutela della salute.
- Il corpo umano: apparato scheletrico.

Unità di apprendimento "PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ COORDINATIVE"

- 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).

Unità di apprendimento "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
- Pallamano: regole e tattica di gioco, arbitraggio con regolamento FIH.
- Badminton (Gioco con regole codificate, fondamentali tecnici e teorici).