



Programma svolto a.s. 2022/2023

Classe 5AS

Materia Scienze motorie

Docente Margariti Matteo

Unità di apprendimento L “SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA: AGIRE COMPORTAMENTI” RESPONSABILI”

- Esercizi di prevenzione infortuni in ambiente sportivo e lavorativo
- Attività come strumento di tutela della salute

Unità di apprendimento M “PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ MOTORIE”

1. Potenziamento delle capacità coordinative

- Allenamento delle varie capacità motorie
- Lavoro di preacrobatica al suolo (lavoro al suolo, funicella)

2. Potenziamento delle capacità condizionali

- Definizione e applicazione di test fisici
- Lavoro fisico – atletico volto a migliorare le varie capacità condizionali attraverso percorsi, circuiti, staffette
- Esercizi di mobilità, stretching, posture
- Riconoscere quali gruppi muscolari sono interessati nei diversi esercizi proposti

Unità di apprendimento N “IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY”

- Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica de:
 - Pallavolo
 - Pallacanestro
 - Calcio
 - Pallamano
 - Pallatamburello
 - Ultimate Frisbee
 - Badminton
 - Tennis
- Atletica leggera: 100m, salto in alto, salto in lungo