

PROGRAMMA CLASSI 5°

a.s. 2021/2022

DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Giorgia Giorgini
LIBRI DI TESTO	“Più movimento Slim” Marietti Scuola

Argomenti svolti	Contenuti
✓ Potenziamento fisiologico e rielaborazione/consolidamento degli schemi motori di base.	<ul style="list-style-type: none">• Teoria del movimento: capacità condizionali;• Pratica: Esercizi di potenziamento muscolare, mobilizzazione, coordinazione, equilibrio e velocizzazione delle varie parti del corpo sia a c.l. che attraverso l'utilizzo di funi, Elastic Band e asse di equilibrio a circuito;• Esercizi di corsa abbinati ad esercizi per il miglioramento della funzione respiratoria e cardiocircolatoria;
✓ Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e senso civico. ✓ Percezione cosciente e rappresentazione mentale del movimento programmato.	<ul style="list-style-type: none">• Teoria del movimento: capacità coordinative.• Aerobica e Step Low Impact individuale e a coppie;• Ex per vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata.• Ex per compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile.
✓ Conoscenza e pratica delle attività sportive. Utilizzo di strategie di gioco adeguate per dare il proprio contributo nelle attività di gruppo/squadra anche nell'ottica inclusiva.	<ul style="list-style-type: none">• Teoria dei giochi di squadra: Pallavolo: regolamento sportivo, fondamentali di base e strategie di gioco;• Pallatamburello: regolamento sportivo, fondamentali di base e strategie di gioco;• Badminton: regolamento sportivo, fondamentali di base e strategie di gioco;• Pallacanestro: regolamento sportivo, fondamentali di base;• Calcio a 5: regolamento sportivo, fondamentali di base e strategie di gioco;
✓ Saper svolgere funzioni tecnico-organizzative anche nell'ottica inclusiva.	Fondamentali tecnici, arbitraggio e tattica.

Viterbo 05/01/2022

Firma: Prof.ssa Giorgia Giorgini