

# IPSSAR – IPIA “R. BONGHI” Lucera

Programma di Scienze Motorie svolto nell'anno scolastico 2018/2019

Classe: 5<sup>a</sup> IPMM – IPIA

## OBIETTIVI DIDATTICI

- Resistenza (conoscenza e uso del termine)
- Sviluppo della capacità cardio-circolatoria e respiratoria durante le fasi dell'attività in regime aerobico
- Mobilità articolare
- Esercizi di pre-acrobatica
- Potenziamento muscolare: addominali – dorsali – lombari – muscolatura arti superiori e inferiori
- Utilizzo di nuovi macchinari per allenare le varie parti del corpo
- Innovazione scientifica e tecnologiche e relativo impatto nei vari settori sportivi (VAR, fotofinish, line-technology, challenge nel volley e tennis)
- Pallavolo: la battuta a tennis
  - Il palleggio, il bagher
  - L'attacco e la difesa
- Calciotto: tecniche di gioco e regole
- Atletica leggera: tecnica del salto in alto (teoria)
  - Tecnica del salto in lungo (teoria)
  - Staffetta 4x100 m.
  - Le specialità dell'atletica (teoria)
- Giochi di movimento
- Le capacità coordinative e condizionali
- Primi elementi di pronto soccorso nei traumi a livello osseo e muscolare
- Nozioni di primo soccorso (il massaggio cardiaco)

## USO DEI GRANDI E PICCOLI ATTREZZI

VERIFICA: Attraverso situazioni di gioco

- Test motori
- Test scritti

“Molte unità didattiche sono state argomentate solo in modo teorico per mancanza di attrezzature e spazi per poter svolgere l'attività pratica”

Gli alunni

Vincenzo Ferrante  
Francesco Raff. Terlizzi  
Mattia Bell'chio

L'insegnante

Elisabetta Vitulli