IPSSAR – IPIA "R. BONGHI" Lucera

Programma di Scienze Motorie svolto nell'anno scolastico 2019/2020

Classe: 5^E IPSSAR

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 statici, dinamici e in fase di volo
- 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, challange nel volley e tennis)
- Pallavolo: la battuta a tennis e di sicurezza
    - Il palleggio, il bagher
    - L'attacco e la difesa, partite 6<6 di classe e interclasse
- Pallacanestro: il tiro e il palleggio
    - 1<1 e dai e vai
- Calcetto: 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
- Giochi individuali: tennis da tavolo e regolamento di base
- Il fair play: cos'è e i principi del fair play. I valori dello sport
- Le capacità coordinative e condizionali
- Primi elementi di pronto soccorso nei traumi a livello osseo e muscolare
- Nozioni di primo soccorso (il massaggio cardiaco)
- Sicurezza e prevenzione
- L' apparato locomotore

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" e, causa emergenza COVID 19, si è fatto uso della didattica a distanza dal 05/03/2020 fino al termine dell' anno scolastico.

Gli alunni L'insegnante

Prof. Michele Vitarelli