

I.P.S.I.A. "G. Marcora"

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5[^] B P.

a.s. 2015/2016

Testi utilizzati: Praticamente sport 1-2

Prof. : TORINO ANGELO

Contenuti: 1° TRIMESTRE

1) Potenziamento fisiologico cardio-vascolare

- a) Attività a regime aerobico, ricerca graduale dell'aumento di resistenza, corsa a ritmo blando fino 15 minuti (20 min).
- b) Interval-training a ritmi medio-bassi.
- c) Corsa intervallata con superamento ostacoli ed elementi di media difficoltà.
- d) Lavoro con le funicelle.

2) Potenziamento muscolare

- a) Esercizi a carico naturale, in coppia, in gruppo.
- b) Esercizi con sovraccarichi lievi.
- c) Esercizi di sollevamento e trasporto.
- d) Esercizi ad un grande attrezzo (spalliera, parallele, cavallina, trave,). Piccola progressione.
- e) Circuito con panche, palle mediche e manubri.

3) Mobilità articolare

- a) Esercizi a corpo libero e con attrezzi (bastoni).
- b) Esercizi di agilità al suolo di media difficoltà.
- c) Stretching : modalità di esecuzione e progressione generale per le attività.

4) Velocità

- a) Esercizi di prontezza e destrezza con l'utilizzo di attrezzi da diverse posizioni.
- b) Percorsi di livello medio di difficoltà.
- c) Prove di velocità.

Contenuti: 2° PENTAMESTE

1) Giochi propedeutici e sportivi

badminton, hokey, gobeck, giochi con le corde.

2) Pallacanestro

- a) Fondamentali senza palla fondamentali con palla, palleggio, passaggio a due mani, baseball, battuto a terra, cambio di direzione, di velocità, in corsa palleggio- arresto tiro.
- b) Uno contro uno, due contro due, tre contro tre, gioco globale senza palleggio, gioco con palleggio, con vari tipi di pallone.
- c) Regolamento.

4) Pallavolo

- a) Giochi propedeutici fondamentali con palla:
- b) Passaggio, palleggio, bagher, muro schiacciata,
- c) Partite di classe mini tornei.
- d) Regolamento

5) Calcio a 5

- a) Giochi di destrezza con palla, esercizi di tecnica.
- b) Controllo della palla nel passaggio e nel tiro, dribbling, difesa a uomo e difesa a zona, gioco globale.
- c) Regolamento.

6) Consolidamento del carattere e della personalità

- a) Rispetto delle regole degli sport, comportamento interattivo, ambientamento.
- b) Approfondimento di argomenti inerenti alle tematiche legate al rispetto dell'ambiente come consolidamento di una cultura motoria sportiva, cenni sulla prevenzione agli infortuni e primo soccorso. Le sostanze dopanti, le droghe, l'alcool e il tabagismo.

7) Atletica leggera

- a) Esercizi di preatletica: corsa, lanci, e salti.
- b) Esercizi specifici di potenziamento fisiologico e muscolare.
- c) Allenamento alla resistenza.
- d) Elementi di base della tecnica dei salti, dei lanci,

Inveruno, 31/05/2016

Il docente

Prof. ANGELO TORINO