

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE A.S. 2021/2022

Docente: Francesca Velari

Classe: 5A AFM

La percezione di sé, completamento dello sviluppo delle capacità motorie ed espressive

- Attivazione muscolare generale
- Potenziamento delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità)
- Esercizi a corpo libero, di potenziamento a carico naturale
- Andature pre-atletica
- Consolidamento e ampliamento delle capacità coordinative: esercizi di mobilità articolare, esercizi di stretching.
- Test motori: funicella, palla medica e salto in lungo.

Sport, regole e il fair play

- Pratica delle tecniche e dei fondamentali dei giochi e degli sport proposti: pallavolo, pallacanestro, badminton, tennis tavolo, calcetto.
- Simulazioni di partite.
- Principi base del fair play in funzione di arbitraggio.
- Lezione di tiro con l'arco con And Arcieri Grande Genova
- Uscite sul territorio: attività motoria in ambiente naturale al parco avventura, lezione di pattinaggio sul ghiaccio.
- Visione film "Eddie the Eagle: il coraggio della follia" in riferimento agli sport individuali.

Salute e benessere, sicurezza e prevenzione

- Condivisione del regolamento interno per il contenimento della diffusione del virus Covid-19
- Regole di comportamento in palestra e negli spogliatoi.
- Educazione stradale per un atteggiamento responsabile: Conoscenza della strada, segnaletica orizzontale, segnaletica manuale, segnaletica verticale, segnaletica luminosa, visione di alcuni video sulla sicurezza.
- Educazione civica:** L'alimentazione e lo sport, alimentazione in riferimento all'agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile (Porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare l'alimentazione e promuovere l'alimentazione sostenibile).

Relazione con l'ambiente tecnologico

Progettazione e presentazione di elaborati multimediali.

Le Olimpiadi moderne: Storia, i simboli delle Olimpiadi (bandiera con i 5 cerchi, motto, inno, fiamma olimpica), Giochi estivi e invernali, le Paralimpiadi.

N.B. : La programmazione iniziale stabilita a livello di Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive ha subito cambiamenti e variazioni rispetto al programma svolto, quest'anno si è preferito dare maggiore risalto alla lezione motoria svolta in palestra o all'aperto. Le lezioni pratiche sono state svolte nel pieno rispetto delle norme anti-contagio da virus Covid-19 (igiene- distanziamento- utilizzo di dispositivi di sicurezza individuali).

Libro di testo: "Più movimento Slim" ed. Marietti Scuola.

Genova 31/05/2022
Rappresentanti di classe:



Insegnante di classe:
Prof.ssa Francesca Velari

