

## PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

Anno scolastico 2022 2023

Classe 5 BAMMINISTRAZIONE FINANZA E MARKETING

Docente: Alessandra Fontani MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### **LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**

#### **Pratica:**

- Esercizi di riscaldamento a corpo libero guidati e in autonomia
- Esercizi di potenziamento generale a carico naturale; esercizi di forza, potenza, velocità; esercizi pre-atletici a carattere generale.
- Attività di coordinazione generale
- Test motori: salto in lungo da fermi
- Test palleggi con la palla da basket e da pallavolo ( lavoro a coppie)-
- esercitazioni di gioco delle seguenti discipline sportive: pallavolo (partite), pallacanestro, calcio a 5
- arbitraggio in situazione di gioco
- lavoro a gruppi con attrezzi differenti (funi, racchette da badminton, da pingpong, tamburelli, arco e frecce).

### **SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA EPREVENZIONE**

#### **Teoria:**

- Tecniche di primo soccorso e rianimazione: video e riferimenti dal libro di testo ed elaborato con consegna su "Classroom"

**ARGOMENTI DI ED CIVICA:** problematiche etiche/sociali legate al mondo sportivo: la discriminazione di razza e di genere

- dibattito/ riflessioni personali; riferimento ad alcuni casi di discriminazione razziale e di genere (Jessie Owens, Billie Jean King)
- elaborato sulla tematica affrontata con consegna sulla piattaforma Classroom( Gsuite)

**LIBRO DI TESTO:** "Più movimento Slim" – G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa - ed. Marietti Scuola.

Genova .....

I Rappresentanti di classe:

L'insegnante di classe

..... *Alessandra Fontani*

.....