

LICEO STATALE "JACOPONE "TODI
ANNO SCOLASTICO 2023-2024
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 5 °B SCIENTIFICO

Miglioramento e potenziamento fisiologico delle grandi funzioni organiche partendo da una migliore conoscenza anatomo fisiologica del proprio corpo.

Incremento delle capacità aerobiche attraverso la corsa di durata:

- A. Esercizi di potenziamento a carico naturale per gli arti inferiori : andatura, balzi, saltelli, corsa calciata, skip, esercizi di allungamento e mobilizzazione;
- B. Esercizi specifici per la muscolatura degli arti superiori, esercizi a corpo libero, potenziamento attraverso esercizi di contrasto ed opposizione, esercizi con gli elastici;
- C. Esercizi specifici per la muscolatura addominale e dorsale: flessioni, torsioni, slancio dai decubiti prono e laterale, esercizio alla spalliera;
- D. Esercizio di resistenza al salto ed esercizio di velocità su di un tratto breve.

Staffetta: presentazione della specialità di atletica leggera.

Pallavolo: fondamentali di palleggio e bagher da soli ed a coppie, da fermo o in movimento. Servizio dal basso e dall'alto . A coppie: esercizio di palleggio –alzata- attacco; cenni sul muro : posizione delle mani ,salto verso l'alto, sviluppo del sistema di gioco a W (doppia v) con palleggiatore al centro.

Pallacanestro : fondamentali di palleggio, tiro, terzo tempo.

Calcio : fondamentali individuali e gioco.

Salute, Solidarietà Prevenzione.

Tutela della propria salute attraverso la conoscenza ed il rispetto di elementari norme igieniche ed alimentari, prevenzione dagli infortuni.

Verifiche toriche; argomento scelto dagli alunni come oggetto di prova scritta, già documentata nella scheda disciplinare.

I RAPPRESENTATI DI CLASSE L' INSEGNATE

L'insegnate
Zafferami Roberto