

# ISTITUTO TECNICO STATALE "CESARE BATTISTI" SALO'



## Programma svolto

Anno scolastico 2022 - 2023

Materia: Scienze Motorie Classe:5ASIA n° ore settimanali: 2

Insegnante: prof. Claudio Zamunaro

#### 1 - Incremento e sviluppo delle capacità organico muscolari e delle capacità coordinative.

Riflettere e riconoscere le proprie preferenze motorie in base ai propri punti di forza e di debolezza. Evidenziare gli aspetti positivi e negativi collegandoli alla sfera etica, morale, sociale. Il movimento strumento di sviluppo. Gli effetti del movimento sui vari apparati: osseo, articolare, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio. Le capacità e le abilità motorie, mezzi e metodi per lo sviluppo delle capacità con attività individuali e di squadra.

### 2 - Discipline individuali, unità didattiche, obiettivi e finalità proposte.

Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche. Ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive con sport di squadra e individuali. Specializzazione nel ruolo più congeniale alle proprie caratteristiche.. Conoscenza di discipline poco praticate (badminton, tchoukball, dodgeball,pallacanestro,pallavolo) e relative regole di gioco; tecnica sportiva e conoscenza delle proprie potenzialità. Primo soccorso in caso di traumi e piccoli incidenti durante l'attività.

#### Materiale didattico utilizzato:

Fotocopie fornite dal docente dal testo" ATTIVI" - Sport e sane abitudini - edito da DeA –Marietti Scuola

Salò,01 giugno 2023 L' insegnante: Claudio Zamunaro