



## Programma svolto

Anno scolastico 2023 – 2024

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5A SIA

n° ore settimanali 2

insegnante: **prof. EMANUELE MACRI’**

### 1 – Consolidamento schemi motori di base e posturali

Periodo di svolgimento: 1° e 2° periodo

*indicare il dettaglio degli argomenti*

- Camminare, correre, saltare, tirare, spingere, lanciare e afferrare, trasportare, sollevare;
- Flettere, piegare, circondurre, ruotare, oscillare, inclinare, addurre o abduurre.

### 2 – Consolidamento delle capacità coordinative

Periodo di svolgimento: 1° e 2° periodo

*indicare il dettaglio degli argomenti*

- Esercizi tecnico-coordinativi, accoppiamento e combinazione, orientamento spazio-temporale, reazione e anticipazione motoria, trasformazione e fantasia motoria, ritmo esecutivo, equilibrio statico, dinamico, di volo.

### 3 – Consolidamento delle capacità condizionali

Periodo di svolgimento: 1° e 2° periodo

*indicare il dettaglio degli argomenti*

- Potenziammento fisiologico, allenamento intervallato, rinforzo dei principali distretti muscolari, esercizi di forza veloce, rinforzo del core stability, circuit-training, allenamento funzionale.

### 4 – Sviluppo e consolidamento della mobilità articolare e della flessibilità

Periodo di svolgimento: 1° e 2° periodo

*indicare il dettaglio degli argomenti*

- Esercizi di mobilità per le principali articolazioni corporee a vari gradi di ampiezza;
- Routine di *stretching*.

### 5 – Consolidamento dei fondamentali e delle abilità tecniche nella Pallavolo

Periodo di svolgimento: 1° e 2° periodo

*indicare il dettaglio degli argomenti*

- Palleggio, passaggio, bagher, battuta (dal basso, dall'alto, in salto), muro, schiacciata;
- Spostamenti in ricezione, schemi di difesa e attacco.



## 6 – Consolidamento dei fondamentali e delle abilità tecniche nel Basket

Periodo di svolgimento: 1° e 2° periodo

*indicare il dettaglio degli argomenti*

- Posizione fondamentale, piede perno, palleggio, passaggio, tiro (da fermo, in salto, in terzo tempo);
- Spostamenti, protezione della palla, difesa sul giocatore con o senza palla.

## 7 – Consolidamento dei fondamentali e delle abilità tecniche nel Calcio/Calcio a 5

Periodo di svolgimento: 1° e 2° periodo

*indicare il dettaglio degli argomenti*

- Palleggio, passaggio, stop, tiro, conduzione, cross, colpo di testa;
- Spostamenti, cambi di direzione, protezione della palla, pressing.

## 8 – Sviluppo dei fondamentali e delle abilità tecniche negli sport con la racchetta

Periodo di svolgimento: 2° periodo

*indicare il dettaglio degli argomenti*

- Diritto, rovescio, volée, servizio, risposta al servizio e spostamenti.

## 9 – Giochi sportivi, attività ludica e gioco libero

Periodo di svolgimento: 1° e 2° periodo

*indicare il dettaglio degli argomenti*

- Giochi codificati e non, partite a campo regolamentare o ridotto.

## 10 – Test motori individuali e di gruppo

Periodo di svolgimento: 1° e 2° periodo

*indicare il dettaglio degli argomenti*

- Wall squat test, getto della palla medica (2kg), test di Cooper, salto della funicella, illinois agility test, flessibilità della colonna vertebrale.

## Argomenti teorici

- aspetti essenziali di sistemi e apparati legati al movimento;
- elementi essenziali sugli sport di squadra e individuali;
- le principali fasi di un allenamento (riscaldamento, fase centrale, defaticamento);
- i principali metodi di allenamento;
- gli esercizi a carico naturale e con sovraccarico.

**Libro di testo adottato:** materiale multimediale fornito dal docente.

Salò, 30/05/2024

l'insegnante **Emanuele Macri**

Firma autografa sostituita con indicazione a stampa del nominativo  
del soggetto responsabile ai sensi del D.Lgs. n. 39/1993, art. 3 c. 2