

LICEO LABRIOLA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2023/2024
Classe 5 ^ sezione L

Docente : Francesco Francardi

PARTE PRATICA :

Esercizi di attivazione generale eseguiti principalmente a corpo libero.

☐ Esercizi di stretching e di mobilizzazione tesi ad interessare le principali articolazioni e masse muscolari. ☐

☐ Esercizi di tonificazione generale eseguiti a corpo libero o con l'aiuto di piccoli attrezzi .

Andature coordinative. ☐

Vari tipi di TEST :

Test : Resistenza alla Forza arti superiori : Sospensione alla spalliera (Valutazione) -

Tutte le argomentazioni trattate sono state precedute sempre da brevi cenni teorici e alcune invece con spiegazioni più approfondite .

-I Fondamentali delle principali discipline sportive

-Esercizi di applicazione pratica dei regolamenti Sportivi federali

GIOCHI DI SQUADRA:

PALLAVOLO fondamentali individuali :

palleggio, bagher, battuta da sopra, la Schiacciata e Muro (Valutazione)

Tattica di squadra.

PALLACANESTRO fondamentali individuali : palleggio, passaggio, vari tipi di tiro , il tiro libero, tiro in elevazione e Tiro in terzo tempo (Valutazione). Partite 3<3 . Tattica di squadra .

CALCIO A 5 : esercizi in guida ,trasmissione ,stop e tiro della palla . Mini tornei interni

ESERCIZI GRANDI ATTREZZI :

LE FUNI : Esercizio di Capovolta indietro -Verticale rovesciata – Capovolta avanti e Uscita (con Valutazione) Tecnica della varie salite alle Funi.

ATLETICA LEGGERA -

Esercizi di preatletica e Circuit Training –

Teoria e pratica : Corsa a Ostacoli 45 maschi cm e 30 cm altezza femmine (Valutazione)

ESERCIZI A CORPO LIBERO - Sul posto in tutti gli atteggiamenti e in corsa . Palla medica da 3 kg e Spalliera : potenziamento ed esercizi

ESERCIZI AI PICCOLI ATTREZZI ☐ per la mobilità articolare, per il potenziamento muscolare e per la coordinazione , nelle diverse stazioni ed esercizi propedeutici per il test della sospensione alla spalliera.

TENNIS TAVOLO -

Teoria e pratica : mini tornei interni della classe, singolo e a coppie .

BADMINTON -

Teoria e pratica : mini tornei interni della classe, singolo e a coppie .

Calcio a 5 Teoria e il Regolamento

PARTE TEORICA :

I° Trimestre :Conoscenza del passato: - Storia dello sport - Grecia dal IX secolo a. C. - Roma dalla monarchia romana 753 a. C. - Medioevo - Rinascimento - Illuminismo - Industrialismo e Riforma del tempo libero e del lavoro - Totalitarismi Europei - Oggi: Sport ed economia - Guerra Fredda e Boicottaggi Olimpici - Approfondimenti: Sport e genere .(Valutazione con il Compito Autentico di gruppo -massimo 4/5 alunni- consegnate e corrette al docente)

2° Pentamestre : Cinesiologia ,Biomeccanica dei movimenti nella corsa degli ostacoli in atletica leggera)-Tecnologia e sport -Teoria e metodologia dello sport e il Regolamento del Basket (Compiti a risposte multiple)

Roma 23/05/2024

L'insegnante Francardi Francesco