

**ISTITUTO TECNICO LEONARDO DA VINCI - SETTORE TECNOLOGICO**

**CONTENUTI PROGRAMMA DISCIPLINARE**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 5 grafica Sez. B    anno scolastico 2018-2019**

**PROF.SSA GUGLIELMETTI**

Resistenza aerobica ed anaerobica

Mobilità articolare, stretching

Esercizi di potenziamento a carico naturale e attraverso esercizi pliometrici

Esercizi ed andature per il miglioramento della rapidità di reazione e della velocità

Esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative e dell'equilibrio

Esercizi con piccoli e/o grandi attrezzi

Esercizi di controllo della postura e della respirazione

Circuit training

Pallavolo:

fondamentali individuali e di squadra

partite

Calcetto:

conduzione, stop, passaggio, tiro

gioco in forma globale

Badminton:

esercizi propedeutici al gioco

partite

Atletica leggera:

100 mt.

1000 mt.

Staffetta

corsa ad ostacoli

salto in lungo

partenza dai blocchi

Ideare ed eseguire combinazioni con piccoli e/o grandi attrezzi proposte dall'insegnante e/o ideate dagli alunni con la consapevolezza delle finalità di tali attività

Giochi sportivi di squadra tradizionali e popolari:

dodgeball

pallacampo

unihockey

ultimate

baseball

offball

Ripasso dei principi dell'allenamento della forza, della resistenza

La velocità ed il suo allenamento

Le capacità coordinative

Ricerche ed approfondimenti su argomenti di cultura generale riferiti allo sport

*Per quanto riguarda obiettivi, metodi, strumenti e criteri di valutazione si fa riferimento alla programmazione generale di dipartimento consegnata in classe 3 chimica sett. Tecnologico.*

Borgomanero, 2 ottobre 2018