

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE a.s. 2023/24 cl.5H

RIELABORAZIONE E CONSOLIDAMENTO SCHEMI MOTORI DI BASE

Es. a corpo libero di mobilità, di potenziamento, di stretching

Potenziamento capacità aerobiche: corsa di resistenza e sue variazioni

Es. di potenziamento, equilibrio e coordinazione con piccoli attrezzi

Circuito di coordinazione e potenziamento.

Es. palle mediche di potenziamento braccia e gambe.

Andature atletiche

Es. reattività e rapidità. La velocità.

Funicelle

Esecuzione di fondamentali di squadra con gesti tecnici consolidati

GIOCHI SPORTIVI

Pallavolo: Es. fondamentali individuali e a coppie. Palleggio Bagher. Servizio dall'alto.

Regolamento e gioco.

Calcetto: fondamentali e piccole partite

Basket: fondamentali e gioco

Tennis: alcuni semplici fondamentali

Teoria

Le Olimpiadi

La storia di Marco Pantani

Lo sport ,il doping e il gioco d'azzardo nello sport)

La storia di Federica Pellegrini

Lo sport e la gestione dell'ansia

Apparato Respiratorio

Apparato Cardiocircolatorio

Il calcio e i Main Sponsor ...Possiamo Ancora parlare di Sport?