

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE 5AAFM A.S. 2025-26

Condivisione del nuovo regolamento e del programma di scienze motorie.

Monitoraggio dell'attività cardiaca. Il battito cardiaco come indicatore dell'intensità e della modalità di sforzo. La corretta gestione dello sforzo fisico. L'attività costante e le variazioni di ritmo. Fase di condizionamento e fase di ripristino. Mobilità attiva e passiva(stretching). Attività di corsa lenta, ed esercitazioni con variazioni di ritmo. Importanza della tecnica di corsa e suo miglioramento.

Verifica tendente a valutare la progressività, la gestione e la modulazione dell'intensità dello sforzo. Test di Pizzolato adattato, per qualcuno Test di Cooper.

Reattività e destrezza: Concetti e definizioni di velocità, rapidità, agilità e destrezza. Esercitazioni e giochi in atrio(funicella, scaletta e ostacolini) o all'aperto(percorsi di destrezza e agilità). Gare singole o a squadre.

Verifica tramite percorso di destrezza volta all'esecuzione corretta e al tempo impiegato.

Tonicità e forza generale: Conoscenze teoriche sulla muscolatura dei principali distretti muscolari. Modalità di miglioramento e mantenimento tramite esercitazioni corrette. Concetto di ripetizioni e serie. Lavoro a circuito.

Approfondimento del basket(già trattato negli anni precedenti): Seconda parte del regolamento(i falli). Abilità nell'esecuzione dei fondamentali con esercitazioni di affinamento in difficoltà crescente. Accenno alla difesa 1c1.

Verifica di miglioramento nell'esecuzione dei fondamentali in crescente difficoltà. Terzo tempo anche a sx. Esecuzione corretta del tiro piazzato anche dopo palleggio-arresto.

Educazione civica: Facoltà di scienze motorie, scelta e sbocchi. Condivisione del programma e delle specialistiche.

Il Docente

Prof. Fernando Renzulli

Gli Alunni