

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

Condivisione delle nuove regole e del programma di Scienze Motorie.

Capacità condizionali. Accenni sul meccanismo aerobico(stedy-state, carburante glicidico, soglia). Approfondimento sul campo. Concetto di attività aerobica e sua espressione. Conetto di fartlek e relative variazioni di ritmo per la potenza aerobica. L'attività cardiaca come principale indicatore dell'attività fisica.

Definizione di condizionamento e ripristino e pratica sul campo.

Esercitazioni di corsa con progressione e controllo dello sforzo. Ascoltare i segnali del nostro corpo durante l'attività fisica. Esercitazioni con variazioni di ritmo per la potenza aerobica. Esercitazioni con ripetizioni a tempo e recupero 1-1. Esercitazioni per la meccanica di corsa e il contributo delle braccia.

Verifica tendente a valutare L'esecuzione del gesto della corsa, la gestione dello sforzo e l'ottenimento del miglior risultato.

U.D.A. Dedicata a velocità, rapidità e destrezza: Accenni teorici e differenze. La velocità in pista: partenza e slancio, uso dei blocchi. Rapidità tramite agility ladder, ostacolini e navetta. Percorsi misti. Il tutto svolto sia in atri che all'aperto secondo le condizioni metereologiche.

Verifica: tendente a valutare l'uso corretto dei blocchi e l'appoggio e la falcata nella corsa veloce. Percorso misto tendente a valutare la destrezza e il rapporto esecuzione-tempo.

U.D.A. Forza e tonicità dei principali distretti: Nomenclatura e posizionamento dei muscoli principali di braccio, gamba, addominali e dorsali. Collegamento tra muscolo e movimento degli arti o del busto.

Esercitazioni di tonicità e forza con piccoli e grandi attrezzi(ripetizioni e serie con recupero) singoli e a coppie.

Verifica dell'esecuzione corretta degli esercizi di forza e sull'uso corretto di ripetizioni serie e recuperi.

Basket: Conoscenza dei fondamentali con palla ed esecuzione corretta anche del 3 tempo e del Tiro. Le principali regole che caratterizzano il gioco del basket.

Verifica: Correre palleggiando con dx e sx, palleggio in slalom, terzo tempo e tiro.

Educazione Civica: I reati in ambito sportivo, lezioni partecipate e proposte di discussione.

Il Docente

Prof. Fernando Renzulli

Gli Alunni