

a.s. 2018-2019

**Classe 5°A**

**Materia Scienze Motorie e Sportive**

### **Programma Svolto**

#### **Modulo N°1 “POTENZIAMENTO MUSCOLARE”**

- Esercizi di tonificazione degli arti superiori, arti inferiori, dorsali, addominali, con e senza attrezzi;
- Esercizi in circuito;
- Salti, saltelli e balzi;
- Esercizi a corpo libero;
- Ginnastica posturale;

#### **Modulo N°2 “LE QUALITA’ MOTORIE”**

- Resistenza: corsa prolungata;
- Forza: lancio della palla medica e forza esplosiva;
- Coordinazione motoria;
- Test motori;

#### **Modulo N°3 “GIOCHI DI SQUADRA”**

- |              |             |                        |
|--------------|-------------|------------------------|
| - Pallavolo; | - Roverino; | - Giochi tradizionali; |
| - Basket;    | - Rugby;    | - Dodgeball;           |
| - Tennis;    | - Frisbee;  |                        |
| - Badminton; | - Calcetto; |                        |

#### **Modulo Teorico**

- Nozioni di anatomia umana (sistema scheletrico e sistema muscolare);
- Progressioni didattiche (salto, corsa, equilibrio, combinazione motoria, ritmo);
- Sport di squadra e sport individuali;

L’Insegnante

Filippo Eusebi

Rimini, 31/5/2019