

a.s. 2020-21

Classe (Quinta A-B)

Materia (Scienze Motorie e Sportive)

Programma

Attività svolte:

Esercizi di coordinazione generale e specifica attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi (palle, cerchi, elementi instabili, speed ladder)

Circuiti di rinforzo muscolare a carico naturale; circuiti con obiettivo l'incremento della capacità aerobica ed anaerobica

Esercizi mirati all'incremento della mobilità e flessibilità articolare

Teoria e tecnica degli sport individuali e di squadra: elementi fondamentali, tecniche principali, tattica individuale e

Atletica leggera: regolamenti, tecniche specifiche delle diverse specialità, test di valutazione delle diverse capacità motorie

Team building: giochi e attività volte a stimolare la collaborazione e lo spirito di squadra

Elementi di anatomia applicata allo sport, il meccanismo aerobico e anaerobico: caratteristiche principali

Valutazione

La valutazione degli obiettivi raggiunti verrà fatta con un metodo che prenda in considerazione le reali capacità di ogni singolo alunno, valutando oltre alle specifiche abilità anche atteggiamento, partecipazione ed interesse per le attività svolte. Si prevedono momenti di controllo durante le differenti progressioni delle singole attività svolte

L'Insegnante
(Fabio Deluigi)

Rimini, 31/05/2021