

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE QUINTA SCIENTIFICO

ANNO SCOLASTICO 2023 – 2024

Prof. Silvio Biasiotto

1° TRIMESTRE

- 1) Conoscenza delle capacità allenabili: forza, resistenza, velocità.
Corse, esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi (funicella, palla).
- 2) Acquisizione di conoscenze e competenze inerenti la teoria dell'allenamento.
Applicazione delle conoscenze teoriche nella pratica individuale; la scansione di una unità didattica di scienze motorie, gestione di un riscaldamento (a rotazione).
- 3) Miglioramento della capacità aerobica. Test di Cooper..
- 4) Sport di squadra: conoscenza tecnica dei fondamentali individuali della pallavolo e loro applicazione in fase di gioco.
Esercizi sui fondamentali individuali offensivi e difensivi della pallavolo. Conoscenze delle regole e della tecnica dei fondamentali.
Primi rudimenti di tattica di squadra e ruoli in campo.
- 4) Sport di squadra: conoscenza tecnica dei fondamentali di squadra della pallavolo, Regolamento di gioco. Cambio d'ala e fallo di posizione.
Esercizi propedeutici al gioco: dal 2/2 al 6/6. Prove di arbitraggio. Partite.
- 5) Nuoto: le remate quali elemento propedeutico ed allenante alla nuotata. Tecnica dello stile libero e del dorso. Le nuotate incrociate. Test tecnici e di prestazione.

2° TRIMESTRE

- 1) Sport di squadra: Conoscenza tecnica dei fondamentali individuali della pallacanestro e loro applicazione in fase di gioco.
- 2) Sport di squadra: Conoscenza tecnica dei fondamentali di squadra della pallacanestro, Regolamento di gioco. Difesa a uomo e a zona, attacco alla zona.
Esercizi propedeutici al gioco: dall' 1vs1 al 5vs5. Il 5 fuori. Partite con applicazione delle conoscenze acquisite.
- 3) Miglioramento della mobilità articolare, della coordinazione e della forza.
Esercizi attivi, passivi, di allungamento o stretching. Lavoro segmentario e inter-segmentario.
- 4) Conoscenza degli esercizi utili al recupero della fatica.
Esercizi respiratori, defaticanti, di controllo posturale e di stretching.
- 5) Conoscenza dei contenuti e delle finalità del riscaldamento.
Esercizi di riscaldamento finalizzati ad attività sportive diverse.

6) Il gioco come strumento aggregante e le regole di sport minori: il Dodgeball

3° TRIMESTRE

- 1) Conoscenza delle strategie di allenamento della resistenza: il Fartleck e le ripetute.
- 2) Conoscenza e pratica delle tecniche natatorie, prove su esercizi tecnici di coordinazione .
Tecnica dello stile rana e delfino.
- 3) Atletica: propedeutica alla corsa con andature specifiche. Salto in alto: dalla propedeutica alla gara con stile Fosbury.
- 4) Atletica: tecnica della corsa veloce e del cambio in staffetta. Regole di cambio.
- 5) Atletica: getto del peso. Esercizi propedeutici e tecnica di getto.
- 6) Sport di squadra: calcetto, volley, ultimate.

Torino, 8 maggio 2024

Il Docente

I Rappresentanti di Classe
