



PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2022/2023
MATERIA: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe: **5BIF**
Docente: Prof.ssa **Cristina Dovichi**

OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:

Recupero e potenziamento delle competenze acquisite;
Sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative.

SPORT DI SQUADRA Ruoli, regole e fondamentali di:

Basket;
Pallavolo;
Unihockey;
Baseball.

SPORT INDIVIDUALI

Nuoto sportivo:

Recupero e consolidamento competenze acquisite negli anni scolastici precedenti; teoria, tecnica e didattica dello stile libero, rana, dorso, virata e tuffi.

Tennis - Tennis tavolo:

Teoria, tecnica e didattica dei diversi colpi di gioco;
Regole principali;
Partite in singolo e doppio.

Atletica leggera:

Recupero attività anni precedente;
i lanci classificazione delle gare, focus su getto del peso;
I salti classificazione delle gare, focus salto in lungo;
Le corse: classificazione delle gare, focus corse di velocità con e senza ostacoli.

ATTIVITÀ SPORTIVE EN PLAIN AIR

SALUTE E BENESSERE

Aspetti legali e normativa, l'importanza dell'informazione;
La catena della sopravvivenza;
Manovra MO.TO.RE e posizione laterale di sicurezza;
Il massaggio cardiaco e l'utilizzo del DAE;
Protocollo speciale in tempo di covid 19;
Le manovre di disostruzione delle vie aeree

Piattaforma utilizzata di supporto Google Workspace :

- Classroom (materiali di supporto e di approfondimento alla didattica)
- documenti, Google Moduli, Fogli
- YouTube

TESTI E DISPENSE UTILIZZATE

Dispense e Appunti forniti del Professore