

**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	5ALG	DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Prof. Pederzani Giacinta	A.S.	2018/2019

PARTE PRATICA

- Ginnastica generale: - Mobilizzazione articolare delle principali articolazioni (coxo-femorale; scapolo-omerale e del rachide);
- Esercizi di scioltezza, di rilassamento, di allungamento muscolare (stretching)
- Esercizi di destrezza e di coordinazione;
- Esercizi di potenziamento muscolare generale;
- Riscaldamenti con variazione di andature;
- Testizzazioni.
- Atletica Leggera : - Esercizi specifici di preatletica generale: skip, calciata -dietro, balzi, allunghi.
- Salto in lungo: esercizi per lo stacco e l'arrivo, coordinando l'uso delle braccia. Salti in pedana con misurazione.
- Velocità, m30 e m 50 con uso dei blocchi di partenza.
- Staffetta 4x100, con prova dei cambi.
- Getto del peso: lanci con traslocazione laterale e dorsale; misurazione dei lanci per un gruppo di studenti.
- Spiegazione dei regolamenti di gara
- Indice di Ruffier, presa delle pulsazioni.
- Hit- ball : - Esercizi di passaggi e tiri in zona di "hit". Gioco, con applicazione delle regole.
- Rugby-schola: - esercizi di passaggio della palla ovale. Esercizi per la "meta". Gioco, con applicazione delle regole.
- Calcetto e Calcio tennis : - Partite con applicazione delle regole del gioco.
- Pallavolo: - Partite con applicazione delle regole del gioco.
- Pallacanestro: - Tiri a canestro, con gara a punteggio.
- Tennis tavolo : - Partite con applicazione delle regole del gioco.
- Ginnastica artistica: utilizzo della pedana elastica e del trampolino elastico .Salti con rincorsa: pennello; mezzo giro, raccolto, divaricato.
- Giochi alternativi: - partite di Goback e pallatamburello

PARTE TEORICA

- * Utilizzo di un quaderno di materia; - registrazione dei test personali; del regolamento di materia; del regolamento degli sport più conosciuti.
- * Hitt-ball (fotocopie)
 - Il gioco e le regole fondamentali
 - Il terreno di gioco
 - Come si gioca
- * La forma fisica, pag .347 –356:
 - il riscaldamento, il recupero, il relax, lo stretching, il body building.
- * Elementi di Pronto Soccorso , pag.405- 422
 - La respirazione artificiale ed il massaggio cardiaco.
 - I traumi dell'Esercizio fisico: contusione, commozione, crampo, stiramento, strappo, tendinite, distorsione, lussazione, frattura, ferita, emorragia nasale, flittene, traumi oculari, mal di fegato e mal di milza.
 - Annegamento, assideramento, avvelenamento, colpo di sole, folgorazione, malori improvvisi, ingerimenti, morsi d'animali, punture d'insetti, ustioni.
- * Atletica leggera:
 - velocità: la partenza dai blocchi.
 - le staffette: 4x100 e 4x400.
 - la tecnica del cambio.

Cesano Maderno, 06 / 06 / 2019	Firma Docente	Giacinta Pederzani
Firme di tre studenti		