



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	5ALG	DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Prof. Pederzani Giacinta	A.S.	2020/2021

Data l'Emergenza Sanitaria si sono alternati periodi in presenza a periodi in DDI.

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), in piedi ed a terra;
- Esercizi di destrezza e di coordinazione;
- Esercizi di potenziamento muscolare generale;
- Riscaldamenti con variazione di andature,
- Esecuzione di Test motori.
- Atletica Leggera : - Esercizi specifici di preatletica generale: skip, calciata -dietro, balzi, saltelli vari, allunghi.
- Velocità, m 30.
- Spiegazione dei regolamenti di gara (corsa veloce; partenza dai blocchi; staffette).
- Indice di Ruffier, presa delle pulsazioni.
- Hit- ball : - Esercizi di passaggi e tiri in zona di "hit". Gioco, con applicazione delle regole.
- Pallacanestro: - Esercizi di tiro a canestro, a gruppi.
- Pallavolo: - Esercizi di palleggi, bagher a muro, a gruppi.
- Tennis tavolo : - Partite con applicazione delle regole del gioco, a gruppi.
- Ginnastica artistica: - Utilizzo del trampolino elastico .Prova di salti con rincorsa eseguita dalla panca e da terra : pennello; mezzo giro, raccolto, divaricato.

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:
 - il riscaldamento, il recupero, il relax, lo stretching, il body building.
- * Elementi di Pronto Soccorso:
 - 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.
- * per Ed.Civica:
 - le regole e i regolamenti.
 - la correttezza, il Fair play.
 - Educazione alla Salute e alla Solidarietà (la salute un concetto dinamico; donare il sangue; la donazione di midollo osseo; la donazione di organi).

Libro di materia utilizzato:

" Nuovo Praticamente Sport" Autori : Del Nista, Parker, Tasselli
Editore: G.D'Anna.

Cesano Maderno 03 - 06 -2021	Firma Docente	Giacinta Pederzani
------------------------------	------------------	--------------------