

# **DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

## **PIANO DI LAVORO CLASSE V**

### **Potenziamento fisiologico**

Potenziare le capacità condizionali e la funzione cardio respiratoria:

- la resistenza
- la forza
- la velocità
- la mobilità articolare

Contenuti e attività: circuiti a stazioni, esercizi a carico naturale, con grandi e piccoli attrezzi, esercizi a corpo libero e a coppie, corse di resistenza, andature preatletiche generali, giochi sportivi, specialità dell'atletica leggera.

### **Giochi sportivi**

Tecnica, tattica, schemi di gioco, regolamento dei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, baseball, rugby, pallamano, hitball, ultimate, badminton, madball.

Contenuti e attività: esercitazioni individuali, a coppie, in gruppo per l'apprendimento dei fondamentali dei vari giochi sportivi, esercitazioni ludiche e partite cercando di favorire impegno, lealtà sportiva, socializzazione e rispetto delle regole, partecipazione al torneo di istituto di hitball e di calcio a 5.

### **Atletica leggera**

Perfezionamento delle varie specialità dell'atletica leggera: la corsa veloce, la corsa di resistenza, il salto in alto, il salto in lungo, i lanci.

Contenuti e attività: preatletici specifici, esercitazioni tecniche delle varie specialità.

### **Conoscenza degli obiettivi e delle caratteristiche dell'attività motoria**

Contenuti: spiegazione delle norme igieniche, delle regole di vita legate all'attività motoria, delle finalità dei vari esercizi con riferimento ai vantaggi e ai rischi dei medesimi, delle regole dei giochi sportivi e delle discipline sportive, informazioni fondamentali sulla prevenzione degli infortuni e sul pronto soccorso, sul doping e sull'alimentazione (principi nutritivi, principali alimenti, sistemi di produzione di energia).