



A.S. 2023-2024

CLASSE 5I

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Docente: Malinverni Franca**

**Testo: In movimento - Bocchi Fiorini Coretti ed. Marietti**

Attività pratica

- Marcia, corsa intervallata, resistenza, velocità, preatletismo generale, andature
- Lavoro in circuito, Tabata, spalliera
- Ex isometria, pliometria, acrosport

Giochi sportivi:

1. Pallavolo: ripasso schiacciata, muro, ricezione, difesa. Tattica in situazione di gioco
2. Pallacanestro: ripasso tiro libero e terzo tempo, 2:1 con appoggio, gioco 3:3-Autovalutazione
3. Hit Ball, ripasso regole, muro da 1 e da 2, cambio difensivo, gioco
4. PADEL, lezione a scuola
5. Foobaskill, pratica di gioco
6. Calcetto (palestra e campo Lesna)
7. Tennis tavolo/ goback/ badminton

Teoria e Educazione Civica

I principi dell'allenamento sportivo

Le capacità condizionali; forza, velocità, resistenza, mobilità articolare, metodi di allenamento e esercitazioni pratiche

Salute e benessere : linee guida e indicazioni pratiche

Il Primo Soccorso: limiti di legge, gestione dell'emergenza, BLS, corretta chiamata 112, traumi e malori, emorragie, ustioni, shock, ictus, infarto. Malattie Sessualmente Trasmissibili, abuso di sostanze, alcool.

Torino, 03/06/ 2023

Prof.ssa Franca Malinverni