



**ANNO SCOLASTICO: 2023/24**

**CLASSE: 5 A MAT**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Oliva Angela**

### Programma svolto

Nell'anno scolastico 2023/2024, nella classe 5<sup>a</sup> sez. A M.A.T, è stato svolto il seguente programma Scienze Motorie e Sportive:

#### Argomenti Pratici

- Esercizi di condizionamento generale e di controllo respiratorio.
- Esercizi di stretching.
- Esercizi di mobilità attiva e passiva.
- Esercizi di tonificazione addominale e dorsale.
- Esercizi ed attività per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.
- Attività volte al raggiungimento del controllo dello spostamento del corpo nello spazio.
- Attività per il consolidamento del senso delle distanze, delle traiettorie e della capacità di anticipazione motoria.
- Esercizi di coordinazione in forma globale e segmentaria.
- Esercizi a circuito
- Calcio a cinque: attività per il miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra.
- Pallavolo: attività per l'acquisizione e il miglioramento dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher) e di squadra.
- Badminton
- Basket
- Regolamenti dei giochi di squadra praticati.
- Test motori.
- Attività outdoor

#### Argomenti teorici:

- Le fasi dell'allenamento
- Anatomia e Fisiologia dei principali apparati del Corpo Umano
- La comunicazione verbale e non verbale
- Le dipendenze e gli adolescenti
- Stili di vita attivi e salute
- Gli sport individuali e di squadra.
- Le regole e il fair play
- Norme di sicurezza in palestra.

Parma, 13-06-2024

Prof.ssa Angela Oliva