

# PROGRAMMA SVOLTO

**Materia:** SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE  
**Classe:** 5 AT  
**Anno scolastico:** 2022-2023  
**Docente:** Maggi Antonio

## 1. CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE

Modulo o U.D.	Scansione dei contenuti	Tempi
Stretching	Esercizi di allungamento muscolare segmentari per i vari distretti corporei. Stretching globale attivo della catena muscolare Postero-mediana.	Ore 14
Potenziamento	Esercitazioni per lo sviluppo della forza nei diversi distretti corporei.	Ore 12
Pallavolo	Fondamentali individuali e di squadra, partite didattiche.	Ore 14
Pallacanestro	Fondamentali individuali e gioco didattico	Ore 2
Preacrobatica	Capovolte avanti e dietro. Verticale su tre appoggi. Rincorsa tuffo e capovolta avanti. Ruota e rondata. Frenata flesso dopo breve rincorsa e presalto.	Ore 8
Calcetto	Attività ludico sportiva .	Ore 6
Atletica	Corsa a ostacoli, lancio del vortex, lancio del disco e getto del peso, salto in alto. Salto triplo	Ore 4
Ultimate	Lanci del frisbee di dritto e rovescio, ricezione del disco in corsa, gioco partita.	Ore 2
Coordinazione	Salto della funicella in diverse modalità. Andature in quadrupedia. Cadute.	Ore 3

## TIPOLOGIE DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE :

Le valutazioni sono state effettuate attraverso l'osservazione del livello qualitativo delle attività pratiche svolte.

Viareggio 09-06-2023

firma del docente