



PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. MARCO ARRIGHI
CLASSE 5 BT

Valutazione diagnostica iniziale, tramite osservazioni dirette e test motori, per analizzare le conoscenze, le abilità, i comportamenti relazionali, i comportamenti metacognitivi.

Attività di sensibilizzazione sul modo corretto di affrontare l'attività pratica in palestra

Esercitazioni a corpo libero individuali e a coppie.

Esercitazioni per comprendere la terminologia specifica delle scienze motorie e sportive

Studio di alcuni argomenti teorici per il gruppo di alunni che per motivi vari non possono svolgere le attività pratiche e/o impegno in compiti di organizzazione e arbitraggio dei giochi di squadra

Esercitazioni di ginnastica a corpo libero: progressioni per la corretta esecuzione della capovolta avanti e indietro. Progressioni per la corretta esecuzione della salita in verticale con gamba di slancio e capovolta in avanti

Esercitazioni di preacrobatica: capovolta in avanti in volo e/o con battuta sulla pedana elastica x volteggio

Esercitazioni sui grandi attrezzi: parallele, sbarra, cavallo con maniglie, anelli

Allenamento graduale alla resistenza e alla velocità: la corsa, la funicella

Allenamento alla coordinazione e alla destrezza : percorsi motori e lavoro a stazioni (circuit training)

Allenamento alla velocità (corsa 30 mt / 60 mt)

Allenamento alla percezione di sé: esercizi posturali, esercizi di allungamento muscolare

Allenamento al potenziamento muscolare: esercizi di rafforzamento muscolare a corpo libero

Spiegazione ed esercitazioni su alcune discipline dell'atletica leggera: getto del peso, salto in lungo, salto in alto, lancio del vortex, corsa ad ostacoli, lancio del disco

Spiegazione teorica dei fondamentali e pratica di alcuni giochi sportivi: pallavolo, basket, touchrugby, ultimate frisbee, calcio a 5, pallamano, baseball 5. Regolamento dei suddetti sports

Spiegazione teorica e pratica dei giochi di racchetta : badminton, tennis tavolo. Regolamento dei suddetti sports

Attività di gioco-sport: Madball, Netzbball, Hitball

Formazione teorica e pratica sul BLSA (supporto vitale di base e uso del defibrillatore)

Viareggio 6/6/24

Docente
Prof. Marco Arrighi

marco.arrighi@galileiviareggio.net