

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2024/2025

DOCENTE DIEGO TROMBELLO	MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	CLASSE 5 MM1
--	---	-------------------------------

UDA	OBIETTIVI	CONTENUTI
1- Approfondimento importanza di un costante lavoro aerobico e suo utilizzo nei giochi e sport Durata- ottobre – novembre circa 8/10 lezioni	<ul style="list-style-type: none">- Resistenza di base e specifica- Attività aerobica e anaerobica- Sapersi valutare durante un lavoro di resistenza- Incrementare la capacità di resistenza metodi di incremento	<ul style="list-style-type: none">- Camminata- Fartlek, lavoro intervallato lavoro lungo- Esercizi di attivazione- Rilevazione delle performance con app (runtastic Adidas)- Test di gacon e camminata veloce- Lavori di resistenza e di durata combinando camminata e corsa- La resistenza nel calcio pallacanestro pallamano- La resistenza nei giochi di movimento
2 Capacità coordinative approfondimento combinazione e accoppiamento ritmizzazione e orientamento spazio tempo Durata dicembre – gennaio circa 8/10 lezioni	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere le capacità coordinative speciali- Utilizzo di piccoli attrezzi per migliorare le capacità coordinative- Approfondimento de salto con la corda e lo sviluppo della capacità coordinative	<ul style="list-style-type: none">- Parte teorica spiegazione- Saper saltare la corda e la sua correlazione con lo sviluppo delle capacità coordinative- Saltare la corda in su 2 minuti riuscendo ad eseguire 200 salti- Saper eseguire 10 tecniche con le funicelle- Conoscere tutte le tecniche di salto- Salto entrata e uscita corda solo e a gruppi
3 LA Forza approfondimento e il suo potenziamento con sovraccarichi- durata febbraio, marzo 8/10 lezioni	<ul style="list-style-type: none">- Anatomia della muscolatura- Funzione della muscolatura- Potenziamento dei vari distretti muscolari- Utilizzo di attrezzi da palestra- Differenza tra carico naturale e sovraccarico	<ul style="list-style-type: none">- Parte teorica- Eseguire esercizi di potenziamento della muscolatura con sovraccarichi- Ripetizioni e lavoro a tempo sulla muscolatura addominale- Esercizi e recupero dopo lavoro con sovraccarico- Saper eseguire una tabella di lavoro con sovraccarichi- Lavoro piramidale e varie proposte

5 LEZIONI SINGOLE O A COPPIE IDEATE PRESENTATE E CONDOTTE DAGI RAGAZZI 6/8 lezioni	<ul style="list-style-type: none"> - Saper ideare giochi - Saper fare presentazioni storico regolamentare e tecnica - Saper proporre attività di formazione degli sport prescelti - Saper condurre la lezione e coinvolgere i compagni 	<ul style="list-style-type: none"> - Sport a scelta - Attività motorie a scelta - Stili di conduzione - Aspetti metodologici -
---	--	---

TESTI IN ADOZIONE
SEMPRE PIU' IN MOVIMENTO

Il docente



I rappresentanti degli studenti
