

A.S. 2020/2021	CLASSE: 5UA
MATERIA: Scienze motorie	DOCENTE: Carraro Patrizia

LIBRI DI TESTO E ALTRI STRUMENTI DIDATTICI:

Il testo in uso nella scuola è: “il Diario di scienze motorie e sportive” Marisa Vicini. Archimede edizioni.

Sono stati ampliati gli argomenti con appunti dalle lezioni, slide inerenti a: le abilità motorie e tutte le capacità di coordinazione, la Back School, il primo soccorso e BLS.

Slide personali su argomenti in programma.

CONTENUTI

CONTENUTI:

Attività pratica

Lezioni in presenza di:

- **Potenziamento e riscaldamento sul posto**
- **Test di velocità e coordinazione con la corda sui 30”**
- **Test di velocità con navetta 4X10**
- **Test di forza arti inferiori con salto in lungo da fermo**
- **Test di forza arti superiori con spalliera e palla medica**
- **Fondamentali di pallavolo**

Attività teorica

Le capacità motorie e le abilità motorie

- **Capacità coordinative speciali e generali.**
- **Capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e mobilità.**

Inserimento nel movimento.

- **La back school e il controllo della postura**
- **CONI, CIO ed enti di promozione**
- **Le olimpiadi, antiche e moderne con l'avvento del De Coubertin**
- **La salute e il benessere (terapie olistiche)**
- **L'alimentazione e i disturbi alimentari**
- **Il doping**
- **La psicologia dello sport**
- **Il primo soccorso e RCP**