

# PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE: 5<sup>A</sup>

SETTORE: IPSIA

INDIRIZZO: MANUTENTORI

ANNO SCOLASTICO: 2017/2018

MATERIA: SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

INSEGNANTE: MONICA BOCCIA

NUMERO ORE DI LEZIONE SVOLTE: SUL NUMERO CONVENZIONALE DI ORE PREVISTE:

## Modulo A

Titolo : **Capacità condizionali**

CONTENUTI

- metodo di studio personale
- il riscaldamento
- lo stretching
- il movimento
- addominali
- lanci
- cura del proprio corpo e benessere psicofisico
- apparato scheletrico
- apparato muscolare
- capacità condizionali
- allenamento (sistemi energetici)
- esercizi con la palla (fondamentali individuali e di squadra di pallavolo e basket)

## Modulo B

Titolo: **Fondamentali del gioco del calcio sia individuali che di squadra**

CONTENUTI

- esercitazioni a coppie e in gruppo sui fondamentali: calciare il pallone, stoppare, dribbling, effettuare il colpo di testa, effettuare la rimessa laterale, contrastare l'avversario, correre con o senza palla
- tecnica del portiere
- esercitazioni sui fondamentali di squadra di attacco e difesa
- applicazione dei fondamentali in situazione di gioco
- arbitraggio

## Modulo C

Titolo: **Fondamentali della prevenzione per la sicurezza e la salute**

- primo soccorso
- traumi sportivi

La Docente

Gli Alunni

---

---

---