

**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	5BLG	DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Prof. Pederzani Giacinta	A.S.	2018/2019

**PARTE PRATICA**

Ginnastica generale: - Mobilizzazione articolare delle principali articolazioni (coxo-femorale; scapolo-omerale e del rachide);

- Esercizi di scioltezza, di rilassamento, di allungamento muscolare (stretching)
- Esercizi di destrezza e di coordinazione;
- Esercizi di potenziamento muscolare generale;
- Riscaldamenti con variazione di andature,
- Testizzazioni.

Atletica Leggera :

- Esercizi specifici di preatletica generale: skip, calciata -dietro, balzi, allunghi.
- Salto in lungo: esercizi per lo stacco e l'arrivo, coordinando l'uso delle braccia. In pedana esecuzione di salti con misurazione.
- Velocità, m 50, con uso dei blocchi di partenza.
- Staffetta 4x100, con prova dei cambi.
- Spiegazione dei regolamenti di gara
- Getto del peso: lanci con traslocazione laterale e dorsale; misurazione dei lanci per un gruppo di studenti.
- Indice di Ruffier, presa delle pulsazioni.

Hit- ball :

- Esercizi di passaggi e tiri in zona di "hit". Gioco, con applicazione delle regole.

Rugby-schola:

- esercizi di passaggio della palla ovale. Esercizi per la "meta". Gioco, con applicazione delle regole.

Calcetto :

- Partite con applicazione delle regole del gioco.

Pallavolo:

- Partite con applicazione delle regole del gioco.

Pallamano:

- Partite con applicazione delle regole del gioco.

Tennis tavolo :

- Partite con applicazione delle regole del gioco.

Ginnastica artistica: utilizzo della pedana elastica e del trampolino elastico .Salti con rincorsa: pennello; mezzo giro, raccolto, divaricato. Provate le capovolte.

Attrezzi alternativi:

-utilizzo dei pedalò, nella ricerca di nuovi equilibri; -utilizzo delle corde per saltare.

## PARTE TEORICA

- \* Utilizzo di un quaderno di materia; - registrazione dei test personali; del regolamento di materia; del regolamento degli sport più conosciuti.
- \* Hitt-ball (fotocopie)
  - Il gioco e le regole fondamentali
  - Il terreno di gioco
  - Come si gioca
- \* La forma fisica, pag .347 –356:
  - il riscaldamento, il recupero, il relax, lo stretching, il body building.
- \* Elementi di Pronto Soccorso , pag.405- 422
  - La respirazione artificiale ed il massaggio cardiaco.
  - I traumi dell'Esercizio fisico: contusione, commozione, crampo, stiramento, strappo, tendinite, distorsione, lussazione, frattura, ferita, emorragia nasale, flittene, traumi oculari, mal di fegato e mal di milza.
  - Annegamento, assideramento, avvelenamento, colpo di sole, folgorazione, malori improvvisi, ingerimenti, morsi d'animali, punture d'insetti, ustioni.
- \* Atletica leggera:
  - velocità: la partenza dai blocchi.
  - le staffette: 4x100 e 4x400.
  - la tecnica del cambio.

Cesano Maderno, 06 I 06 I 2019	Firma Docente	Giacinta Pederzani
Firme di tre studenti		