

PROGRAMMA SVOLTO
A.S. 2021-22
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5 A Sp

DOCENTE Melis Sabrina

Attività svolta presso l' Istituto scolastico sito in via Melis e presso i centri sportivi convenzionati

Movimento Corsa. Attività ed esercizi a carico naturale.
Esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare.
Corpo libero, esercizi di potenziamento dei diversi distretti muscolari .
Attività ed esercizi con piccoli attrezzi.
Funicella, sequenza con diversi saltelli: piedi pari, alternati, con e senza rimbalzo.
Fondamentali individuali e di squadra appartenenti a diversi giochi.

Gioco sport Rugby e rugby Tag.

Cenni storici. Aspetti caratteristici del gioco. Le regole principali: la meta, il passaggio non in avanti, la regola del fuori gioco, la rimessa laterale. Il calcio. Il punteggio.

Il tennis.

Il programma ha seguito i principi metodologici e didattici del FIT Junior Program della FIT (Federazione Italiana Tennis).

Il tennis e il mini tennis: le regole, il punteggio, il campo, la racchetta e la pallina.

Area tecnica: le abilità tecniche (i colpi) del tennis: il servizio e la risposta al servizio, il diritto, il rovescio, la volée di diritto e di rovescio e lo smash al volo ed al rimbalzo.

Obiettivi tecnici e i pre-requisiti della tecnica.

Area tattica: il controllo, la regolarità, la precisione, la direzione, la profondità, le traiettorie, le rotazioni, sviluppo di azioni di gioco e apprendimento delle situazioni gioco.

Area fisica: capacità coordinative.

Area mentale: divertimento, apprendimento, collaborazione, motivazione, autoefficacia .

Le tipologie di giocatore: caratteristiche tecniche, tattiche, fisiche e mentali delle 5 tipologie. Il principio didattico della multilateralità sarà presente in tutte le lezioni, con proposte didattiche orientate quindi alle 4 aree di competenza.

Area agonistica (la gara/partita come mezzo): Nella fase conclusiva di ogni lezione sono state proposte partite e/o punti con gli obiettivi proposti e a schema libero di singolare e di doppio.

Torneo: di singolare e di doppio tra gli alunni.

Kickboxing

Cenni storici. La nascita del Full Contact Karate e successiva nascita delle discipline della Kickboxing con le varie specialità ; semi contact, light contact, full contact , low kick ,forme musicali, Thai kickboxing e Aerobic Kickboxing. I vari passaggi di cintura da bianca a nera di 5 ° grado.

Regole arbitrali , abbigliamento ufficiale , metodo di combattimento . I fondamentali della kickboxing. Propedeutica tecniche dei colpi di gambe e braccia, schivate , blocchi e flessi torsioni
Punteggi e abbigliamento ufficiale. Simulazione di match

I danni provenienti dall' uso e abuso di sostanze nocive per l' organismo

La dipendenza da alcol. L' azione dell' alcol sul nostro organismo

La dipendenza da fumo. L' azione sull' organismo.

Il doping , droga dello sport.

La docente

Melis Sabrina