

# PROGRAMMAZIONE DIDATTICA INDIVIDUALE Argomenti svolti nell'a.s. 2023/2024

<b>Classe</b>	5 A INFORMATICA
<b>Disciplina</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>Docente teorico</b>	FALSAPERLA MARCO
<b>Libro di testo</b>	CORPO E I SUOI LINGUAGGI

## Argomenti sviluppati (docente teorico):

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.
- Irrobustimento generale e potenziamento specifico per settori muscolari (a carico naturale, attività formative a coppie ed in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento.
- Mobilizzazione articolare (attiva, individuale, a coppie ed a gruppi; stretching).
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo.
- Equilibrio statico e dinamico e sviluppo velocità'.
- Percezione e presa di coscienza del corpo statico attraverso lo stretching.
- Esercitazioni di potenziamento della condizione fisico-motoria generale.

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, calcio a 5, basket, tennis tavolo, tiro con l'arco, pallatamburello, badminton.
- Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.
- Attività di arbitraggio negli sport di squadra.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Conoscenza di regolamento e gesti arbitrali degli sport praticati, cenni teorici apparati muscolare, osseo e circolatorio. Norme generali di primo soccorso.

CATANIA 08/06/2024

L'INSEGNANTE

Falsaperla Marco