

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico 2023 /2024

Classe 5 F Ottico

PROGRAMMA SVOLTO

Sono state effettuate durante l'arco dell'anno varie esercitazioni pratiche:

Esercizi a corpo libero eseguiti sul posto e in deambulazione.

Esercizi di coordinazione dinamico generale.

Esercizi di coordinazione oculo manuale e oculo podalica.

Esercizi di mobilizzazione articolare.

Esercizi di potenziamento muscolare del corpo e in particolare degli arti .

Piegamenti sulle braccia, addominali, plank, squat statici

Corsa piana e andature varie.

Esercizi propedeutici ai grandi giochi sportivi:

Pallavolo, calcio, tennis tavolo e tennis.

Regolamenti e punteggi dei giochi sportivi trattati.

Tabagismo e cenni di primo soccorso, prevenzione dei traumi nello

Educazione civica:

Focus: Sport e cyberbullismo,

Focus: le lotte delle atlete per la parità dei diritti. Le imprese del team
“setterosa” e le loro battaglie per la parità dei diritti nello sport.

Insegnante

Catania 09/05/2024

Prof.ssa Claudia Vinciguerra