



## PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE Quinta SEZ. B

A.S. 2021/2022

**Docente: Ernestino Bertolini**

**Materia: Scienze Motorie e Sportive**

Programma pratico.

Qualità motorie condizionali: forza, mobilità articolare, resistenza, velocità.

Forza: salto in lungo da fermo, salto quintuplo da fermo, elevazione da fermo (forza arti inferiori), lancio palla pallacanestro, lancio palla medica Kg 3 (forza arti superiori), test addominali alla spalliera.

Velocità: 60 metri rettilinei cronometrati, rapidità nelle brevissime distanze, partenze in diverse posizioni, andature preatletiche generali e specifiche (corsa in skip avanti, indietro, laterale, corsa calciata, tip-tap, galoppi).

Mobilità articolare: voltabraccia dietro (mobilità spalle).  
Flessione del busto in avanti (mobilità colonna vertebrale).

Esercitazioni al corpo libero individuali senza attrezzi di mobilità articolare, coordinazione, forza.

Norme generali di riscaldamento motorio, prevenzione degli infortuni nella pratica sportiva, regole di buon comportamento e di sportività.

Sport di squadra: fondamentali individuali di calcio (il tiro da fermo ed in movimento), pallacanestro (il tiro da fermo), pallamano (il tiro da fermo ed in movimento).

Atletica Leggera: didattica lancio del disco.

Capacità motorie coordinative: progressione alle funicelle.

Pallacanestro: fondamentali di squadra.



Programma teorico.

Aletica Leggera: corse e concorsi.

Tecnica di corsa, la corsa veloce, la corsa ad ostacoli, la staffetta, il mezzofondo e fondo.

I salti in elevazione (salto in alto e con l'asta), i salti in estensione (salto in lungo e salto triplo),  
il getto del peso, il lancio del disco, il lancio del giavellotto.

Le prove multiple.

Educazione alimentare.

Gli alimenti nutrienti: gli alimenti nutrienti ed i fabbisogni biologici.

Il fabbisogno energetico: glucidi, lipidi, protidi, vitamine, Sali minerali.

Fabbisogno idrico.

Metabolismo energetico.

Composizione corporea: peso ideale, metodi per determinazione della massa corporea.

Dieta equilibrata.

Alimentazione e sport: alimentazione pre-gara, in gara, dopo la gara.

Apparato digerente.

Cossato, 15/05/2022

Prof.

Ernestino Bertolini