



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	5 ^A	SCIENZE MOTORIE	Daniele FIORIN

Libri di testo

Autori: DEL NISTA PIERLUIGI, PARKER JUNE, TASSELLI ANDREA

Titolo: IN PERFETTO EQUILIBRIO – PENSIERO E AZIONE PER UN CORPO INTELLIGENTE

Editore: D'ANNA

Programma svolto

Buona parte del programma ha avuto come "filo conduttore" lo sviluppo delle capacità coordinative e/o propriocettive ed in particolare della *capacità di valutazione spazio-temporale* con lo scopo di imparare a valutare la velocità degli oggetti in movimento (di vario tipo: volani / fresbee / palloni etc..) ed apprendere come rapportarsi con essi

TRIMESTRE

RESISTENZA & RESILIENZA

progressione didattica "condizionale" in preparazione al **TEST 1000 MT** sia a livello aerobico che a livello di tonificazione muscolare per gli arti inferiori

ALLUNGAMENTO MUSCOLARE / MOBILITA' ARTICOLARE: ESERCIZI DI STRETCHING

FORZA: TONIFICAZIONE MUSCOLARE & PLIOMETRIA su scale per ARTI INFERIORI

ULTIMATE:

PRESE (ALTA - BASSA [ad 1e 2 mani] - SANDWICH)

LANCIO di ROVESCIO (TESO / PLANATO) - da fermo ed in movimento (coppie / treccia / torello) senza e con opposizione del difensore – 3vs3

LETTURA TRAIETTORIE del FRISBEE in base all'inclinazione del disco al momento del lancio

Partita ULTIMATE

PATTINAGGIO SU GHIACCIO

4 LEZIONI con istruttore federale: progressione didattica "coordinativo/propriocettiva" per imparare e/o migliorare la capacità di pattinare in condizioni di equilibrio "precario" (ghiaccio)

EQUILIBRIO + CICLISMO (per gli esonerati dal corso di PATTINAGGIO)

Esercizi propriocettivi con/senza scarpe in preparazione al **TEST EQUILIBRIO MONOPODALICO** (TEST FENICOTTERO)

CICLISMO:

Progressione esercizi su RULLI LIBERI con BICI A SCATTO FISSO: dall'imparare semplicemente a pedalare in equilibrio sul rullo senza assistenza; allo spostare le mani nelle diverse parti del manubrio; all'andare con 1 sola mano (mano forte e mano debole); all'andare senza mani

GIOCHI DI SITUAZIONE

CICOBALL (VOLLEY + FOOTBALL/RUGBY): gioco di situazione propedeutico con volley in situazione facilitata (possibilità 1 rimbalzo palla a terra) + FOOTBALL (possibilità prendendo palla al volo di andare in 1vs1 con chi ha lanciato la palla per fare meta a fondo campo)

VERIFICHE SVOLTE

1000 MT

ULTIMATE – LANCIO di ROVESCIO

CORSO PATTINAGGIO (EQUILIBRIO: TEST FENICOTTERO+CICLISMO x esonerati pattinaggio)



PENTAMESTRE

BADMINTON

es di valutazione spazio/tempo con volano (oggetto dal moto non uniforme) da fermi ed in movimento / in forma singola ed a coppie cambiando posizione corpo (eretta / ginocchio / seduto / sdraiato) + scambi a coppie con e senza rete + raccolta da terra & smorzata volano + gioco a giro

SERVIZIO DI ROVESCIO

POSIZIONE DI ATTESA & SPLIT

Introduzione VARI COLPI:

- CLEAR (dall'alto a fondo campo)
- LOB (pallonetto dal basso a fondo campo)
- DROP (smorzata)
- DRIVE (teso)
- SMASH (schiacciata)

TORNEO

VOLLEY

Esercizi capacità di valutazione spazio/temporale senza e/con presenza della rete e/o con ausilio del muro propedeutici allo sviluppo dei fondamentali di:

- SERVIZIO DI SICUREZZA
- BAGHER
- PALLEGGIO

Partita: applicazione di quanto appreso in situazione di gioco

ALTRE ATTIVITA' SPORTIVE SVOLTE IN FORMA LUDICA e/o GLOBALE nel corso dell'anno (anche a piccoli gruppi) come ad esempio CALCIO, TENNIS TAVOLO, CICOBALL, SPIKEBALL

VERIFICHE SVOLTE

BADMINTON: SERVIZIO DI SICUREZZA

BADMINTON: TORNEO

VOLLEY: SERVIZIO DI SICUREZZA (centrando le varie zone del campo)

VOLLEY: PALLEGGIO + BAGHER (a scelta da soli vs il muro od in coppia alla rete)

VOTO DI DIPARTIMENTO (IMPEGNO & PARTECIPAZIONE sull'intero anno scolastico)

Desio, 15 maggio 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

DANIELE FIORIN

Firmato con firma elettronica avanzata