

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

DOCENTE CREA PIETRO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 5^A SEZ L INDIRIZZO LICEO SCIENZE UMANE

LIBRO DI TESTO: COMPETENZE MOTORIE SLIM (ed. D'ANNA)

- Consolidamento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare;
- Consolidamento delle capacità coordinative a corpo libero o mediante l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi: capacità di equilibrio, ritmo, differenziazione cinestesica, combinazione motoria, orientamento spazio-temporale, trasformazione e adattamento, reazione, controllo motorio, apprendimento motorio;
- Consolidamento delle capacità condizionali a corpo libero o attraverso l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi: Forza e velocità;
- Atletica Leggera: attività sulla tecnica di corsa (andature);
- Tecnica individuale di base della Pallavolo: palleggio, bagher, servizio dal basso e dall'alto;
- Tecnica individuale di base della Pallacanestro: palleggio, tiro, passaggio a due mani dal petto;
- Il tennis da tavolo (Ping Pong);
- Calcio a 5: controllo e tiro;
- Tecnica individuale di base del Floorball: controllo, passaggio e tiro.

Melegnano, 31/05/2024

Firme alunne/i

Gno dolluso
El Papalmer

Firma docente

Creto