|  |
| --- |
| **I.T.I.S. Magistri Cumacini*****PROGRAMMA SVOLTO*****anno scolastico 2023/2024** |
| **DOCENTE****Marco Colazzo** | **MATERIA****Scienze Motorie e Sportive** | **CLASSE****5CAT1** |
| * **Potenziamento fisiologico**
	+ Esercizi individuali a corpo libero
* **Test motori sulle capacità motorie**
	+ Shuttle Sprint Test
	+ Illinois Agility Test
* **La pallavolo**
	+ Cenni storici, descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
	+ Consolidamento di alcuni fondamentali tecnici individuali: battuta, palleggio, bagher e schiacciata
	+ Gioco di squadra
* **Ultimate Frisbee**
	+ Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
	+ I lanci principali: rovescio e diritto
	+ Gioco di squadra
* **La pallacanestro**
	+ Cenni storici, descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
	+ Consolidamento di alcuni fondamentali tecnici individuali: palleggio, passaggio e tiro
	+ Gioco di squadra
* **La pallamano**
	+ Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
	+ Consolidamento di alcuni fondamentali tecnici individuali: passaggio, ricezione e tiro
	+ Gioco di squadra
* **Il calcio**
	+ Cenni storici, descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
	+ Consolidamento di alcuni fondamentali tecnici individuali: guida della palla, ricezione e trasmissione della palla, tiro
	+ Gioco di squadra
* **Il badminton**
	+ Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
	+ Gioco 1 vs 1
* **Il tennis tavolo**
	+ Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
	+ Gioco 1 vs 1
* **Il salto in alto**
	+ Descrizione della disciplina
	+ Esercizi propedeutici
* **Il baseball**
	+ Descrizione del gioco, alcune nozioni regolamentari
	+ Gioco 9 vs 9
* **L’evoluzione dell’educazione fisica da Rudolf Obermann ai giorni nostri**
	+ Rudolf Obermann e la ginnastica
	+ La legge Casati
	+ La legge De Sanctis
	+ L’educazione Fisica prima, durante e dopo il periodo fascista
	+ La legge Moro del 1958
	+ L’educazione fisica ai giorni nostri
* **Le Olimpiadi Moderne**
	+ Pierre de Coubertin
	+ La bandiera olimpica
 |