|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | | |