

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. TOSTI GRAZIANO

Classe 5° F

| MODULO | CONTENUTI |
|--------------------------------|---|
| CORPO UMANO E MOVIMENTO | <p>Sviluppo della conoscenza e del controllo del proprio corpo, della sua funzionalità e delle sue abilità psicomotorie.</p> <p>Miglioramento della funzionalità dei grandi apparati/sistemi corporei: cardio-circolatorio, muscolo-scheletrico, respiratorio, articolare e nervoso e delle capacità condizionali di resistenza, di forza, di velocità e di flessibilità/mobilità articolare.</p> <p>Arricchimento ed affinamento dei propri schemi motori e delle capacità coordinative generali e speciali, con la ricerca di nuovi rapporti del proprio corpo con lo spazio, il tempo, ed il ritmo.</p> <p>Capacità di sapersi confrontare con il "nuovo", mettersi alla prova. Dimostrazione di un comportamento autonomo aderente al richiesto.</p> <p>eserc.ni di corsa lenta a carico naturale con durata diversa;</p> <p>eserc.ni di educazione respiratoria;</p> <p>eserc.ni per l'assunzione di posture corrette, attraverso la sensibilizzazione e il lavoro sulla muscolatura dell'addome, del dorso, della cintura pelvica e scapolo-omerale degli arti superiori ed inferiori ;</p> <p>eserc.ni di corsa veloce a carico naturale con intensità diversa;</p> <p>eserc.ni di miglioramento della velocità dei movimenti nell'esecuzione ginnica;</p> <p>eserc.ni di allungamento muscolare e di flessibilità articolare;</p> <p>eserc.ni di mobilità articolare generale e segmentaria;</p> <p>eserc.ni di miglioramento della forza dei grandi gruppi muscolari (addominali, dorsali, cingolo scapolo-omerale, cingolo pelvico, arti superiori ed inferiori) ;</p> <p>eserc.ni di miglioramento della resistenza organica generale e speciale;</p> <p>eserc.ni riferite all'affinamento degli schemi motori di base e all'acquisizione di nuovi schemi motori;</p> <p>eserc.ni in circuito, con andature coordinative varie e con ritmi diversi;</p> <p>eserc.ni con movimenti di combinazione motoria e di orientamento spaziale;</p> <p>eserc.ni di equilibrio statico e dinamico;</p> <p>eserc.ni di destrezza motoria.</p> |

| | |
|---|--|
| LINGUAGGIO DEL CORPO | Imparare a conoscere gli aspetti comunicativi e relazionali non verbali (espressività corporea), anche nell'ambito di progetti interdisciplinari. |
| LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY | <p>Conoscenza degli aspetti tecnici e pratica di alcuni giochi sportivi di squadra : pallavolo, pallacanestro, calcetto e volano, ed alcune specialità dell'atletica leggera, quali: la corsa di resistenza, la corsa veloce e la staffetta 4x100 m. , il tutto imperniato sulla valorizzazione del contenuto educativo e formativo della pratica sportiva e sulla sua capacità di trasmettere valori morali, fondamentali per la vita quotidiana. Sperimentare i diversi ruoli e le relative responsabilità, (arbitraggio).</p> <p>giochi di movimento propedeutici ad alcuni giochi sportivi individuali e di squadra; eserc.ni finalizzate all'apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra di alcuni giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, volano e calcetto); eserc.ni finalizzate alla conoscenza di alcune specialità dell'atletica leggera (corsa veloce , corsa di resistenza, staffetta 4x100); compiti di arbitraggio.</p> |
| SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE | <p>Lezioni teoriche sull'anatomia e la fisiologia di alcuni grandi apparati/sistemi. Tutela della propria salute attraverso la messa in pratica delle principali norme igieniche ed alimentari. Conoscenza dei principi fondamentali per la sicurezza personale e per la prevenzione degli infortuni. Sviluppo del concetto di salute dinamica e acquisizione di corretti stili comportamentali.</p> |
| RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO. | <p>Attività (consigliate) in ambiente naturale come un'occasione fondamentale per recuperare e mantenere un rapporto corretto con l'ambiente. "Progetto montagna".</p> |