

# PROGRAMMI SVOLTI DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2019/2020

CLASSE 5° E

GALTERI ROBERTO

MODULO	CONTENUTO
<b>CORPO UMANO E MOVIMENTO</b>	<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. 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. 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; eserc.ni di educazione respiratoria; 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; eserc.ni di corsa veloce a carico naturale con intensità diversa; eserc.ni di miglioramento della velocità dei movimenti nell'esecuzione ginnica; eserc.ni di allungamento muscolare e di flessibilità articolare; eserc.ni di mobilità articolare generale e segmentaria; eserc.ni di miglioramento della forza dei grandi gruppi muscolari (addominali, dorsali, cingolo scapolo omerale, cingolo pelvico, arti superiori ed inferiori); eserc.ni di miglioramento della resistenza organica generale e speciale; eserc.ni riferite all'affinamento degli schemi motori di base e all'acquisizione di nuovi schemi motori; eserc.ni con movimenti di combinazione motoria e di orientamento spaziale; eserc.ni di equilibrio statico e dinamico; eserc.ni di destrezza motoria.</p> <p>- Proposte di work out da svolgere singolarmente</p>

	<p>durante il Coronavirus per i seguenti argomenti:  Riscaldamento  Propriocezione ed equilibrio  Flessibilità e mobilità articolare  Yoga</p>
<b>LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	<p>Imparare a conoscere gli aspetti comunicativi e relazionali non verbali (espressività corporea), anche nell'ambito di progetti interdisciplinari.</p>
<b>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	<p>Conoscenza degli aspetti tecnici e pratica di alcuni giochi sportivi : tennis , pallavolo, ed alcune specialità dell'atletica leggera, quali: la corsa di resistenza, la corsa veloce , 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.  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 (tennis ,pallavolo);  eserc.ni finalizzate alla conoscenza di alcune specialità dell'atletica leggera (corsa veloce , corsa di resistenza);</p>
<b>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b>	<p>Nel periodo caratterizzato dalla DAD, sono stati trattati :  - Attività motoria ai tempi del Coronavirus:  indicazioni, consigli e proposte  - Propriocezione ed Equilibrio  - Flessibilità e mobilità articolare  - L'allenamento sportivo, definizione e concetto , le fasi della seduta di allenamento, cenni sulla fisiologia di alcuni apparati. 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>
<b>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO.</b>	<p>Attività in ambiente naturale come un'occasione fondamentale per recuperare e mantenere un rapporto corretto con l'ambiente. Partecipazione al "Progetto montagna".</p>

.....