

PROGRAMMA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO: 2022/2023

DOCENTE: ILARIA MEACCI

1) SVILUPPO CAPACITA' CONDIZIONALI:

attività per migliorare la velocità e la resistenza

- miglioramento della resistenza aerobica e anaerobica e delle grandi funzioni organiche attraverso corse ripetute sul posto, intervallate con ritmi variati
- esercizi per migliorare la velocità di reazione, prontezza di riflessi
- esercizi per migliorare la rapidità di esecuzione
- esercizi per migliorare la forza esplosiva, reattiva, elastica attività per migliorare la forza muscolare
- potenziamento muscolare a carico naturale
- esercizi con i piccoli attrezzi (palla, funicella...) attività per migliorare la mobilità, scioltezza articolare
- esercizi a corpo libero con e senza musica
- esercizi di stretching
- esercizi con i piccoli attrezzi individuali e a coppie

2) SVILUPPO CAPACITA' COORDINATIVE:

attività per migliorare l'equilibrio

- esercizi di equilibrio statico e dinamico e in fase di volo attività per migliorare la coordinazione
- esercizi a ritmo e tempo con e senza musica
- esercizi di coordinazione oculo-manuale, spazio-temporale
- esercizi di destrezza
- Test della funicella

3) CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

- applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza
- giochi sportivi
- apprendimento di fondamentali tecnici di complessa esecuzione e ricerca di soluzioni motorie personali
- i fondamentali individuali di base degli sport praticati: pallavolo, basket.
- compiti di arbitraggio

4) GIOCHI VARI CODIFICATI E NON

FUNICELLA : liberi saltelli sul posto e in spostamento

PALLA TAMBURELLO: colpo di dritto La battuta Scambi di singolo e di doppio Regolamento

LA GIOCOLERIA: lanci e prese con 1/2/3 palline

DODGEBALL: lanci e prese con 1,2 palle

TEORIA

UDA interdisciplinare: **“IL RISPETTO DELLE REGOLE”**

- I principi fondamentali dell'etica sportiva
- Acquisire la conoscenza delle regole nello sport
- Lo sport e il rispetto dell'ambiente
- Lo sport e i suoi principi

CORRETTI STILI DI VITA – ED CIVICA “ CIBO CORPO E SALUTE”

- Concetto di salute, art 32 della costituzione
- Riflessione sulle abitudini alimentari
- Il mio rapporto con il cibo
- Diario alimentare
- Il marketing alimentare: il supermercato
- lettura etichetta prodotti alimentari
- lo spreco alimentare
- il consumo responsabile
- la sana alimentazione
- la dieta Mediterranea; la piramide alimentare
- Agenda 2030

Città della Pieve 8/06/2023

DOCENTE:
Ilaria Meacci