

CLASSE : 5A

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO: 2022/2023

DOCENTE: prof. Emanuele Rossi

La percezione di sé e il suo completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Test capacità coordinative:

Tapping mano dx e sx

Tapping piede dx e sx

Punteggiatura

Indipendenza segmentaria mano-mano / mano-piede

Equilibrio piede dx

Equilibrio piede sx

Destrezza 30"

Percorso agilità

Ritmo: saltelli funicella in 30"

- Test capacità condizionali:

Forza arti inferiori: Salto in lungo da fermo

Velocità: navetta 4x10

Mobilità articolare: mobilità spalle

Flessibilità busto

- Esercizi di rilassamento e respirazione
- Esercizi di stretching muscolare
- Circuiti di destrezza
- Circuiti per lo sviluppo della capacità di ritmo
- Circuiti per lo sviluppo della rapidità
- Esercizi per lo sviluppo della forza a carico naturale:
Interval training e circuit training
- Esercizi di core training
- Acrosport

2 Lo sport, le regole e il fair play

- Pallavolo: regolamento, attivazione specifica, sviluppo capacità propedeutiche, fondamentali, organizzazione tornei
- Basket: regolamento, attivazione specifica, sviluppo capacità propedeutiche, fondamentali, organizzazione tornei
- Pallamano: regolamento, attivazione specifica, sviluppo capacità propedeutiche, fondamentali, organizzazione tornei
- Pickle ball : torneo
- Organizzazione di giochi popolari
- Compiti di arbitraggio
- Teorizzazione concetto Fair Play

3 Salute, benessere, sicurezza e prevenzione .

- Sicurezza in palestra abbigliamento, uso degli attrezzi, condivisione degli spazi
- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute
- Organizzazione di un allenamento specifico in base all'obiettivo :
Attivazione , proposte specifiche , defaticamento
- Postura: concetto di postura ed eventuali esercizi funzionali

4 Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Utilizzo dispositivi elettronici per creare un allenamento
- Sport in ambiente naturale e sostenibilità
- Utilizzo spazi esterni a disposizione per attività motorie

Approfondimenti teorici:

- **Educazione civica** "Lavorare con e di sport si può": possibilità percorsi formativi con finalità di impiego nel mondo sportivo
- La comunicazione : vari tipi di linguaggio ed espressività corporea
- Alimentazione e corretti stili di vita: indicazione o.m.s. e principi di una corretta alimentazione
- Dipendenze: Descrizione, meccanismo d'azione e rischi
- Olimpiadi moderne: nascita, contesto storico e riferimento alle olimpiadi del 1936

Città della Pieve, 8/06/2023

Docente:
Prof. Emanuele Rossi

Alunni: