

PROGRAMMA DISCIPLINARE CLASSE: 5 H

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE (libro di testo: Il corpo e i suoi linguaggi)

DOCENTE: FARNETANI MIRANDA
ANNO SCOLASTICO: 2022/2023

ACCOGLIENZA PERMANENTE:

- Giochi di relazione
- Patto educativo

Imprese sportive e imprese umane: Storia di Carlo Airoidi attraverso la lettura e commento di alcuni brani tratti dal libro "Il trucco è resistere".

-

EDUCAZIONE ALLA RESPONSABILITÀ PERSONALE E SOCIALE, ALLA CITTADINANZA ATTIVA E ALLA LEGALITÀ

Sicurezza a scuola:

Il regolamento di Scienze Motorie e Sportive e la necessità di rispettare le regole
L'evacuazione in caso di incendio e terremoto in classe e in palestra
Prevenzione e sicurezza in palestra e durante il percorso per raggiungere la palestra

Promozione della salute:

La rianimazione cardio-polmonare con l'uso del mini-manichino
La manovra di Heimlich
Prevenzione primaria, secondaria e terziaria
L'AIDS
Visione del film "Mia o di nessuno" in occasione della giornata contro la violenza di genere
Visione del film "Coach Carter" e commento

Per non dimenticare

"La scelta": Storia degli ebrei internati a Isola Maggiore. Don Ottavio Posta Giusto tra le Nazioni

Lo sport e il lavoro:

L'intelligenza etica secondo Howaed Gardner e la sua importanza nel mondo del lavoro
Diritti, doveri e dignità nel lavoro
Le possibilità lavorative offerte dal mondo dello sport
Lavoro di classe: organizzazione di un torneo di beach volley M.A.G.I.C. beach volley

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI:

- Avviamento e condizionamento organico per l'acquisizione della resistenza aerobica e anaerobica
- Potenziamento a carico naturale e con piccoli attrezzi
- Esercizi per lo sviluppo della forza veloce
- Esercizi per lo sviluppo della velocità
- Ginnastica tonificante

SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE:

- Esercizi sulla mobilità articolare ed allungamento muscolare atti a conferire alle varie articolazioni il massimo grado di escursione ed ampiezza del gesto.
- Il linguaggio del corpo
- Educazione respiratoria e percezione di sé
- Educazione alla decontrazione ed al rilassamento
- Educazione al ritmo
- Cup stacking
- Esercizi di reazione, impulso, elasticità
- Esercizi a corpo libero
- Esercizi di orientamento nello spazio
- Esercizi per lo sviluppo dell'organizzazione spazio-temporale
- Esercizi di coordinazione dinamico- generale
- Esercizi per lo sviluppo della coordinazione oculo- manuale
- Esercizi di sensibilizzazione e presa di contatto con piccoli attrezzi
- Esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio statico, dinamico e di volo
- Esercizi per lo sviluppo della capacità di anticipazione
- Esercizi per lo sviluppo della capacità di differenziazione

ATTIVITÀ SPORTIVA:

impostazione dei fondamentali:

- Pallacanestro
- Pickleball
- Roundnet
- Pallavolo
- Pallamano
- Getto del peso

Città della Pieve 10/06/2023

Gli studenti :

**La docente
prof.ssa Miranda Farnetani**