

CLASSE 5 SEZ. H LS – PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
GIUDI PARRINI

Gli argomenti teorici sono stati trattati facendo riferimento al testo:

“Educare al Movimento” di G Fiorini, S, Bocchi, S Coretti, M Lovecchio - Ed: Marietti
Scuola

LA PERCEZIONE DEL SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE
DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

UD 1 La resistenza

. esercizi in circuito per il potenziamento dei vari distretti muscolari

. UD 2 la flessibilità

. le metodiche di allungamento: molleggio, stretching e PNF

. UD 3 la velocità

. es ciclici: la corsa.

UD 4 la forza

. I salti

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

UD 5 La storia dello sport: le scuole europee (inglese, tedesca, francese, svedese)

UD 6 Capacità e abilità coordinative attraverso le discipline sportive degli sport individuali
e di squadra:

Atletica leggera (corse e concorsi)

. la corsa di resistenza

. le corse di velocità

. i salti: lungo

Ping Pong pratica e regolamento del singolo e del doppio

Basket pratica di gioco (3c3 e 5c5) e regolamento

Pallamano pratica di gioco e regolamento

Pallavolo pratica di gioco e regolamento

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

UD 7 La salute dinamica

. Il concetto di salute

. L'educazione alla salute

. I rischi della sedentarietà

. Il movimento della salute: la ginnastica dolce- la respirazione-il rilassamento- lo yoga- il

Pilates

UD 8 Conoscere per prevenire

. Le dipendenze: il tabacco, l'alcool, le droghe

. Le dipendenze comportamentali (social, gap, dismorfia)

. Doping: le sostanze proibite, le sostanze proibite in competizione, i metodi proibiti, le
sostanze non

soggette a restrizione.

ATTIVITA' MOTORIA IN AMBIENTE NATURALE

UD 9 Orienteering

. prove di orientamento individuali e a squadre.

Sviluppo delle competenze:

- Progettazione e sviluppo di un evento sportivo di Orienteering, per scolari dai 6 agli 11
anni, in collaborazione con due scuole elementari.