

ANNO SCOLASTICO 2022-2023

CLASSE: 5^B

DOCENTE: Sabrina Lopez

LIBRO DI TESTO: A.C. Cappellini, A. Naldi, F. Nanni, "Corpo Movimento Sport - edizione mista Vol. 1 e 2, ED. Markes, MI, 2016

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

COMPETENZE:

Organizzare un'attività motoria e sportiva
Organizzare un riscaldamento per l'attivazione funzionale
Assumere e rispettare ruoli
Capire e interpretare le situazioni di gioco
Organizzare il gioco tra compagni
Sapersi orientare nello spazio e nel tempo
Sperimentare tecniche di rilassamento e concentrazione
Saper programmare una dieta corretta in vista di impegni sportivi
Assumere comportamenti responsabili ai fini della sicurezza e del mantenimento della salute dinamica

CONOSCENZE:

Fondamentali degli sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano
Fondamentali degli sport individuali: tamburello, badminton, parkour e atletica leggera (corsa veloce e staffetta, salto in lungo)
Fintess: circuiti a stazioni con piccoli attrezzi per allenare la forza e la resistenza
Conoscere le varie andature: camminata, camminata veloce, correre, balzi e saltelli
Conoscere i piccoli attrezzi e come utilizzarli: fitball, fasce elastiche, tappetini, step, bilancieri e manubri.
Conoscere le principali caratteristiche di un allenamento cardio respiratorio, fitwalking
La dieta bilanciata, come alimentarsi in modo corretto
I principi di prevenzione della sicurezza personale
Gli effetti del doping

ABILITA':

Utilizzare i fondamentali degli sport di squadra e individuali negli esercizi e nel gioco
Saper combinare i movimenti degli arti inferiori e superiori in un riscaldamento sportivo
Saper allenare i vari distretti muscolari (i principali) con i piccoli attrezzi o a corpo libero
Sapersi organizzare nello spazio in situazioni di gioco
Preparazione per attività individuali con e senza attrezzi
Esercizi di mobilità articolare e flessibilità
Andature
Eseguire giochi a coppie e a gruppi con e senza attrezzi
Eseguire giochi a squadre con palla (rilanciata, avvelenata, prigioniera, ecc)
Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano
Etica sportiva

OBIETTIVI MINIMI:

Dimostrare 3 esercizi di mobilità (busto, arti superiori, arti inferiori).
Portare a termine un circuito di tonicità.
Conoscere l'apparato locomotore e il suo funzionamento: ossa, muscoli e articolazioni
Conoscere e saper utilizzare nel modo corretto i termini di movimento

Conoscere due giochi di gruppo

Eseguire correttamente un movimento di 2 gesti associati (es. correre palleggiando al suolo)

Rilevare la FC prima e dopo lo sforzo. Portare a termine una prova di resistenza (6" di corsa continua).

Gestire una camminata mantenendo un ritmo indicato.

Saper gestire un riscaldamento personale

Conoscere le regole di uno sport di squadra

Conoscere le diverse tipologie di riscaldamento

Conoscere le diverse tipologie e tecniche di stretching

Andature ritmiche e coordinative

Esercizi con piccoli e grandi attrezzi, esercizi elementari di busto e arti

Imparare e conoscere le regole di gioco di gruppo e di squadra

Conoscere le regole di un gioco e praticarlo in forma essenziale

UNITA' DIDATTICHE – CONTENUTI:

Fit Walking e cardio fitness

Attività motoria in ambiente naturale

Fitness: esercizi con piccoli attrezzi in circuito

Alimentazione prima di una gara sportiva

Stretching

Esercizi di core stability

Esercizi alla spalliera: traslocazioni e sospensioni

Le fasi dell'allenamento

a. Il riscaldamento: le fasi, gli obiettivi, i principi

b. Le fasi centrale: l'allenamento di forza, l'allenamento di resistenza (cenni)

c. Lo stretching.

I fondamentali degli sport di squadra trattati. Pallavolo, Basket, Pallamano

Incontro con i medici dell'AVIS

Cosa è il doping, i rischi del doping tra salute ed etica, la lotta al doping.

Progetto Parkour

Progetto CIP Comitato italiano paralimpico Canoa

Ferrara 1 Giugno 2023

il docente

i rappresentanti degli studenti