

A.S. 2018/19	CLASSE: 5UA
MATERIA: Scienze motorie	DOCENTE: Carraro Patrizia

<p>LIBRI DI TESTO E ALTRI STRUMENTI DIDATTICI: Il testo in uso nella scuola è: “il Diario di scienze motorie e sportive” Marisa Vicini. Archimede edizioni.</p> <p>Sono stati ampliati gli argomenti con appunti delle lezioni e fotocopie inerenti l'utilizzo dell'energia del muscolo, allo schema corporeo del bambino, alle dipendenze. Inoltre sono stati dati cenni fondamentali di primo soccorso con fotocopie della croce rossa Italiana.</p>

<p>CONTENTI:</p> <p>Attività pratica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inserimento delle capacità motorie di base ed acquisizione delle abilità nei diversi sport quali: • Unihockey • Pallavolo • Palla mano <p>Per tutti gli sport si sono presi in considerazione i fondamentali di gioco.</p> <p>Sono state effettuate valutazioni con test attitudinali quali:</p> <p>Test di valutazione per la forza con; pertica, spalliera, quadro svedese.</p> <p>Test di valutazione per la velocità con; navetta 4X10.</p> <p>Test di valutazione per la resistenza con test di cooper.</p> <p>Valutazioni alla coordinazione generale con capovolte avanti e indietro e con la corda.</p> <p>Attività teorica</p> <p>Apparato scheletrico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suddivisione dello scheletro assile ed appendicolare con nomenclatura specifica ed inserimento delle varie ossa. • La struttura delle ossa. <p>Apparato muscolare</p> <ul style="list-style-type: none"> • La suddivisione e la formazione dei muscoli. • I sistemi energetici utilizzati dai muscoli. <p>Le capacità motorie e le abilità motorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacità condizionali; resistenza, velocità, forza e mobilità • Le capacità motorie nel bambino ed utilizzo delle stesse nelle lezioni. <p>Argomenti a carattere generale</p> <p>X Le dipendenze X Il primo soccorso X Il surriscaldamento della terra</p>	<p>Afferenti cittadinanza e costituzione (nel caso crocettare)</p>
--	--

--	--