

| | |
|--|----------------------------------|
| A.S. 2020/21 | CLASSE: 5 M |
| MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | DOCENTE: DEL TUFO ANTONIO |

| LIBRI DI TESTO E ALTRI STRUMENTI DIDATTICI: “SULLO SPORT/CONOSCENZA, PADRONANZA, RISPETTO DEL CORPO” “EDUCARE AL MOVIMENTO” DEA SCUOLA-G.FIORINI-S.CORETTI-N.LOVECCHIO-S.BOCCHI | |
|---|--|
| CONTENUTI | Afferenti cittadinanza e costituzione (nel caso crocettare) |
| <p>Teoria</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esercitazioni finalizzate allo sviluppo delle capacità condizionali(forza , velocità,resistenza,mobilità) coordinative generali(apprendimento motorio,controllo motorio e adattamento)e specifiche (coordinazione oculo-segmentaria,orientamento spazio temporale,equilibrio ,ritmizzazione,ecc) e degli schemi motori di base (correre,saltare,ar rampicarsi,lanciare,ricevere,rotolare), test motori, attività ludiche. - Gli aspetti mentali del movimento: gli stati emozionali, come vengono gestiti dal nostro corpo, nello sport, nella vita quotidiana - la salute dinamica: il concetto di salute, l'educazione alla salute, i rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione, la scelta dell'attività, il movimento della salute, la ginnastica dolce, la respirazione, il rilassamento, lo yoga, il metodo pilates; - La postura della salute, la schiena e l'importanza della postura, i paramorfismi, i dismorfismi; - Gli adattamenti fisiologici: che cosa sono, da che cosa sono regolati, nello sport, nella vita quotidiana, se non ti alleni in maniera corretta; - Il regime alimentare: che cos'è, da che cosa è regolato, nello sport, nella vita quotidiana, quando non funziona. L'alimentazione: fabbisogno energetico, fabbisogno plastico rigenerativo, fabbisogno bioregolatore, fabbisogno idrico, metabolismo, dieta, alimentazione sportiva; - Il primo soccorso: come si presta il primo soccorso, in attesa dei soccorsi, le emergenze e le urgenze, gli effetti della RCP, come trattare i traumi più comuni, il punto di compressione, la tecnica RICE. <p>Pratica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lezione pratica di Pilates - Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi - Sport individuali : - Beach Tennis: fondamentali individuali di attacco e difesa: <ul style="list-style-type: none"> — servizio — diritto e rovescio — doppio | |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Atletica leggera: <ul style="list-style-type: none"> — Corsa veloce — corsa ostacoli — Salto in alto (Fosbury) — Lancio del peso - Corpo libero: <ul style="list-style-type: none"> - stretching - mobilità - capacità condizionali: forza <p>Conoscenza delle regole degli sport individuali</p> | |
|---|--|