

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE - CLASSE 5F - 2022/2023

* comprensive delle ore di esercitazione, laboratorio e verifiche

Docente Alessandra Bruno

1- Nucleo fondante: ABILITÀ MOTORIE SPORTIVE	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
Elementi di gioco pre-sportivi ed elementi fondamentali di alcuni sport individuali e di squadra: Pallavolo Pallacanestro Calcetto Frisbee Tennistavolo Spikeball Pallamano	22
2- Nucleo fondante: ABILITÀ MOTORIE ESPRESSIVE E PERCEZIONE DI SÉ	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
Potenziamento fisico e miglioramento delle capacità condizionali; miglioramento delle capacità motorie coordinative, con e senza l'uso della musica e degli attrezzi. Attività aerobica e bpm, capacità di ritmo con l'uso delle funicelle e con la musica. Elementi a corpo libero e con piccoli attrezzi. Elementi teorici: sistema muscolare (principali muscoli del corpo) benefici indotti dall'attività fisica, terminologia specifica dei movimenti e delle posizioni del corpo	21
3- Nucleo fondante: DIFESA PERSONALE (parte compresa anche in Ed.Civica)	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
Tre incontri di due ore ciascuno. Posizioni e movimenti principali di difesa e prevenzione delle situazioni di difficoltà. Valutazione finale.	6
4- Nucleo fondante: EDUCAZIONE CIVICA	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
PRIMO SOCCORSO: Introduzione al primo soccorso. Ripasso delle principali attenzioni da avere, come intervenire in caso di malore (chiamata ai soccorsi, conoscere i segni ecc.) se persona cosciente oppure no, e cosa fare in caso di soffocamento.	3

Firma dei rappresentanti di classe:

Firma del docente:

