

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE - CLASSE 5M - 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 sopracitato | *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 Tennis (parzialmente, in piccolo gruppo) Pallamano | 21 |
| 2- Nucleo fondante: ABILITÀ MOTORIE ESPRESSIVE E PERCEZIONE DI Sé | |
| Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato | *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 (bpm, capacità di ritmo con l'uso delle funicelle) 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 | 20 |
| 3- Nucleo fondante: DIFESA PERSONALE (parte compresa anche in Ed.Civica) | |
| Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato | *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 sopracitato | *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. | 7 |
| DISCRIMINAZIONE ED EMPATIA: Visione del film Pelé: la vita romanzata del grande calciatore Pelé. | 2 |

Firma dei rappresentanti di classe:

Firma del docente:

