

5M PROGRAMMA SCOLTO DI SCIENZE MOTORIE

CONTENUTI.

COMPLETAMENTO SVILUPPO FISILOGICO-MUSCOLARE

Conseguimento di una discreta capacità di resistenza organica.

Conseguimento di una fisiologica mobilità articolare dei vari segmenti e distretti corporei, muscolo-tendinei, in relazione all'attività sportiva in esame e comprensione del movimento in oggetto.

Potenziamento generale della struttura muscolare e potenziamento specifico in relazione alle varie esigenze tecniche dello sport in oggetto.

Essere in grado di eseguire in modo autonomo o condurre:

la corsa, continua ed intervallata, in regime aerobico e misto aerobico-anaerobico.

Andature e relative tecniche (passo saltellato, corsa calciata, skip e doppio skip, corsa balzata, corsa laterale incrociata, galoppo laterale).

Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio- temporali variate e in situazioni di equilibrio statico e dinamico.

Esercitazioni a corpo libero inseriti nella deambulazione e nelle varie stazioni: eretta, in ginocchio, seduta, supina e prona.

Esercizi statici e dinamici che interessano la muscolatura addominale, dorsale, degli arti superiori ed inferiori, a carico naturale o con piccoli carichi addizionali.

Circuiti.

Esercitazioni individuali, collettivi e di gruppo.

Attività ed esercizi a carico naturale, di opposizione e resistenza.

Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed inter-segmentario, per il controllo della respirazione.

GLI SPORT DI SQUADRA

Pallavolo

Elaborazione di strategie tecnico - tattiche di gioco in modo autonomo o in gruppo.

Progettazione e gestione piccoli tornei e gare all'interno della classe ricoprendo ruoli differenti

GLI SPORT DI SQUADRA

Basket

Elaborazione di strategie tecnico - tattiche di gioco in modo autonomo o in gruppo.

Progettazione e gestione piccoli tornei e gare all'interno della classe ricoprendo ruoli differenti.

Calcio a 5:

I fondamentali: conduzione palla, passaggio, tiro, stop, smarcamento.

Progettazione e gestione piccoli tornei e gare all'interno della classe ricoprendo ruoli differenti.

Attività programmate in ambiente naturale

Trekking urbano nei parchi cittadini.

Programma teorico (tutto l'anno):

- Primo Soccorso: la rianimazione cardio-polmonare.

- Le dipendenze: fumo, alcool, droghe; nuove dipendenze: social, gioco d'azzardo, dismorfia muscolare.