CLASSE 5° SEZ Bs

PROGRAMMA **DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

INSEGNANTE**: NADIA TANFANI**

TEMI	CONTENUTI	STRUMENTI
-Percezione di se e completamento dello sviluppo funzionale delle capacita motorie ed espressive	-Attività ed esercizi a carico naturale -Attività ed esercizi di opposizione e resistenza -Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario e intersegmentario -Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate: percorso di destrezza. -Attività ed esercizi di equilibrio in situazione dinamiche complesse e in volo: test impennata. -Test forza massimale: trazioni, sospensione. - Prova di destrezza: percorso misto	-Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione -Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione
- Lo sport,le regole ed il fair play	-Attività sportive individuali : badminton. -Attività sportive di squadra pallavolo: la schiacciata; gioco, pallacanestro: percorso con palleggio, giro dorsale, tiro in terzo tempo. Gioco.	-Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione
- Salute e benessere, sicurezza e prevenzione **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**	- Il Pronto Soccorso: perdita dei sensi, emergenze ed urgenze, massaggio cardiaco. - Il doping. - Il Codice Europeo di Etica Sportiva. - Il Fair Play.	- Libro di testo - Fotocopie

Terni 3 Giugno 2019