ANNO SCOLASTICO 2018/2019 - CLASSE 5° SEZ. C -

PROGRAMMA DI: ***SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE***

INSEGNANTE: ***FABIO TROMBETTONI***

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 con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati. ○ Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione. ○ Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spaziotemporali variate. ○ Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.	○ Palestra ○ Cortile attrezzato ○ Piccoli e grandi attrezzi ○ Cronometro e strumenti di misurazione
○ **Lo sport, le regole ed il fair play**	○ Attività sportive individuali: badminton. ○ Attività sportive e pre-sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro. ○ Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati. ○ Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra. ○ Organizzazione e guida della fase di avviamento e condizionamento della singola lezione ○ Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività praticate. ○ Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini del rispetto.	○ Palestra ○ Cortile attrezzato ○ Piccoli e grandi attrezzi ○ Cronometro e strumenti di misurazione ○ Riferimenti cartacei
○ **Salute e benessere, sicurezza e prevenzione**	○ Conoscenze essenziali di anatomia, fisiologia e primo soccorso. ○ Conoscenze essenziali per una corretta alimentazione e un corretto stile di vita. ○ Il movimento e lo sport come parte integrante della vita.	○ Riferimenti cartacei ○ Strumenti multimediali di divulgazione

_____
Prof. Fabio Trombettoni

Alunno _____

Alunno _____

Alunno _____

Terni, 7 Giugno 2019