

## PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE\_5 C IT \_2022\_2023

### **Gli Sport praticati nel corrente anno scolastico sono:**

Badminton, Nuoto, Tennis, Tennis Tavolo, Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Ginnastica Posturale e funzionale, Fitness.

### **Esercizi e giochi sportivi per migliorare:**

- le capacità coordinative e condizionali al fine di realizzare schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive
- l'autonomia di lavoro attraverso l'approfondimento operativo e trasferire le competenze acquisite in altri ambiti sportivi
- il proprio stile di vita attraverso il consolidamento di una cultura motoria e sportiva.
- la conoscenza delle funzioni e dell'efficienza dei principali apparati dell'organismo
- l'autostima e l'autocontrollo acquisendo una consapevolezza dei propri limiti

### **Acquisire i principali schemi motori dei giochi sportivi praticati:**

**Badminton:** regole del gioco, fondamentali individuali, singolo e doppio

**Nuoto:** ambientamento, conoscenza degli stili, pratica dello stile libero, del dorso, della rana. Tuffi

**Tennis:** regole di gioco, fondamentali individuali, singolo e doppio

**Tennis tavolo:** regole di gioco, fondamentali individuali, singolo e doppio

**Pallavolo:** regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, tecnica e tattica di gioco.

**Pallacanestro:** regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, tecnica e tattica di gioco.

**Calcio a 5:** regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, tecnica e tattica di gioco.

**Ginnastica Posturale e Funzionale:** esercizi a corpo libero, es. ai grandi attrezzi (spalliera, scala orizzontale, scala ortopedica curva, quadro svedese)

**Fitness:** cardio e funzionale

**Partite e arbitraggio e fairplay**

### **Conoscenze:**

- delle regole e degli schemi dei giochi sportivi
- delle tecniche di esecuzione del gesto ginnico sportivo in generale
- equilibrio e benessere psicofisico
- alimentazione: dieta equilibrata, la doppia piramide alimentare ed ambientale, alimentazione e sport, fabbisogno energetico
- nozioni di anatomia dell'apparato muscolare e respiratorio, nozioni sul sistema nervoso
- la sicurezza e la prevenzione degli infortuni nello sport, i più comuni traumi sportivi, interventi di primo soccorso

**Ed. civica:** La corretta postura alla postazione pc ed ergonomia a scuola. Le abitudini per ridurre il fenomeno della lombalgia e gli esercizi per ridurre la frequenza.