**PROGRAMMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE**

**CLASSE 5BTUR ANNO SCOLASTICO 2021-2022**

**DOCENTE GUIDI STEFANIA**

**PERCEZIONE DI SE’ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA’ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

***Pratica:***

- Esercitazioni per il miglioramento della capacità cardiorespiratoria e sviluppo della resistenza aerobica

- Esercizi eseguiti alla massima escursione articolare e di allungamento muscolare per il miglioramento della mobilità articolare

- Esercizi di coordinazione dinamica generale, spazio-temporale, oculo-manuale, oculo-podalica ed intersegmentaria a corpo libero e con l’utilizzo di piccoli attrezzi

- Esercitazioni per l’equilibrio statico e dinamico

- Percezione e presa di coscienza del corpo statico attraverso lo stretching

- Presa di coscienza del corpo in movimento attraverso lavori di sensibilizzazione con palloni

- Esercizi a corpo libero di potenziamento muscolare dei principali distretti muscolari (addominali, lombari, muscoli degli arti superiori ed inferiori)

- Esercitazioni per il miglioramento della velocità e reattività

- Andature per il miglioramento della tecnica della corsa

- Esercizi di educazione posturale

- Test motori

- Camminate in ambiente naturale

***IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE ED IL FAIR PLAY***

- Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, calcio a 5, badminton, tennis tavolo

- Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, le regole di gioco

- Fondamentali individuali e di squadra del calcio a 5, le regole di gioco

***SALUTE E BENESSERE:***

- La salute dinamica: il concetto di salute, l’educazione alla salute, i rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione

- PowerPoint sulla salute dinamica

- La postura

- Una sana alimentazione