

### **Percezione di sé, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

Forza: esercizi a carico naturale, con piccoli attrezzi, in isometria, percorsi a stazioni

Mobilità articolare: esercizi mobilizzanti; stretching

Resistenza: endurance, fartlek, corsa continua a ritmo imposto, rilevazione frequenza cardiaca, test 1000 m.

Velocità: corse veloci, esercizi di prontezza, percorsi in circuito a tempo.

Coordinazione, agilità: andature di coordinazione ( oculo- manuale, oculo- podalica e generale, percorsi con piccoli attrezzi). Esercizio con le funicelle.

Preacrobatica: esercizi propedeutici alla verticale, verticale al muro, verticale con assistenza, verticale controllata, verticale e capovolta.

### **Lo sport, le regole e il fair play**

Sport individuali: Atletica: esercizi propedeutici al passaggio dell'ostacolo ( esercizi di prima e seconda gamba), passaggio completo. Corsa campestre.

Sport di squadra. Calcio: basi tecniche del tiro, del passaggio, di conduzione e controllo della palla, dello stop di piedi e di petto, partite 2 c 2 , approccio alla partita.

Pallavolo: esercizi e andature propedeutiche alla pallavolo, basi tecniche del palleggio e del bagher, della battuta, del muro, del pallonetto della difesa a rete, della ricezione. Partite.

Basket: 3 c 3 partite e giochi ( fulmine, 21).

Football americano: esercizi di approccio alle dinamiche di base.

Regole, dinamiche e arbitraggio dei giochi sportivi ( calcio, pallavolo)

### **Salute, benessere sicurezza e prevenzione**

Condivisione delle norme di sicurezza e dei comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi all'aperto. ( lettura del regolamento scolastico)

Conoscenza del corpo umano: apparato muscolare (meccanismi energetici, movimenti, tipologia di contrazione), apparato respiratorio ( meccanica respiratoria, vie aeree, atto respiratorio, parametri respiratori, effetti del movimento, la respirazione durante l'attività motoria ), l'apparato circolatorio ( la circolazione, la pressione arteriosa, i parametri circolatori, effetti del movimento, la circolazione durante l'attività motoria).

### **Relazione con l'ambiente naturale**

Corsa e attività di resistenza continua e e con cambi di velocità in ambiente naturale.

I rappresentanti di classe .....

L'insegnante Silvia Bardelli