

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 del miglio.

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: corsa di resistenza.

Parkour: esercizi di base con esperto

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.

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 con cambi di velocità in ambiente naturale.

