

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1°

1° La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Le parti del corpo
- Le posizioni fondamentali
- I movimenti fondamentali
- Gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, procedere in quadrupedia, strisciare, arrampicarsi, appendersi, atterrare, lanciare, afferrare, spingere)
- Le capacità coordinative (che cosa sono, le andature, i percorsi e giochi coordinativi)
- Le capacità condizionali (che cosa sono, esercizi di potenziamento a carico naturale, lavoro a circuito, il Sergeant test, lancio frontale della palla medica, corsa a navetta)

2° Salute, benessere, sicurezza e prevenzione, l'educazione posturale: "la back school"

- I principi generali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra (informazioni sullo stato di salute, le regole di comportamento, l'abbigliamento idoneo, l'utilizzo dei materiali)
- Le norme igienico sanitarie essenziali post allenamento
- Gli effetti benefici dell'attività sportiva
- Il riscaldamento
- Gli esercizi per i grandi gruppi muscolari
- Introduzione della back school (la "scuola della schiena") che insegna le posture corrette (in piedi, da seduti, da sdraiati, come sdraiarsi e alzarsi, come trasportare o spostare i pesi), le posizioni di relax, gli esercizi di allungamento muscolare

3° Lo sport, le regole e il fair play:

- La pallavolo
- La pallacanestro
- La pallamano
- Il calcio a 5
- Il badminton
- Il ping-pong

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 2°

1° La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Le posizioni fondamentali
- I movimenti fondamentali
- Gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, procedere in quadrupedia, strisciare, arrampicarsi, appendersi, atterrare, lanciare, afferrare, spingere)
- Le capacità coordinative (che cosa sono, le andature, i percorsi e giochi coordinativi)
- Le capacità condizionali (che cosa sono, esercizi di potenziamento a carico naturale, lavoro a circuito, il Sergeant test, lancio frontale della palla medica, corsa a navetta)

2° Salute, benessere, sicurezza e prevenzione, l'educazione posturale: "la back school"

- I principi generali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra (informazioni sullo stato di salute, le regole di comportamento, l'abbigliamento idoneo, l'utilizzo dei materiali)
- Le norme igienico sanitarie essenziali post allenamento
- Gli effetti benefici dell'attività sportiva
- Il riscaldamento
- Gli esercizi per i grandi gruppi muscolari
- La back school che insegna le posture corrette nello sport e nella vita (in piedi, da seduti, da sdraiati, come sdraiarsi e alzarsi, come trasportare o spostare i pesi), le posizioni di relax, gli esercizi di allungamento muscolare

3° Lo sport, le regole e il fair play:

- La pallavolo
- La pallacanestro
- La pallamano
- Il calcio a 5
- Il badminton
- Il ping-pong

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3°

1° La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Le posizioni fondamentali
- I movimenti fondamentali
- Gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, procedere in quadrupedia, strisciare, arrampicarsi, appendersi, atterrare, lanciare, afferrare, spingere)
- Le capacità coordinative (che cosa sono, le andature, i percorsi, giochi e test coordinativi)
- Le capacità condizionali (che cosa sono, esercizi di potenziamento a carico naturale e con l'utilizzo di fasce elastiche e/o pesetti, lavoro a circuito, il Sergeant test, lancio frontale della palla medica, corsa a navetta)

2° Salute, benessere, sicurezza e prevenzione, l'educazione posturale: "la back school"

- I principi generali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra (informazioni sullo stato di salute, le regole di comportamento, l'abbigliamento idoneo, l'utilizzo dei materiali)
- Le norme igienico sanitarie post allenamento
- Gli effetti benefici dell'attività sportiva sui sistemi scheletrico e muscolare
- Il riscaldamento
- Gli esercizi per i grandi gruppi muscolari (l'importanza dei muscoli antigravitazionali)
- La frequenza cardiaca (che cosa è, come si misura, le sue variazioni durante l'attività fisica)
- La back school che insegna le posture corrette nello sport e nella vita (in piedi, da seduti, da sdraiati, come sdraiarsi e alzarsi, come trasportare o spostare i pesi), le posizioni di relax, gli esercizi di allungamento muscolare.
- Elementi di primo soccorso (come trattare i traumi più comuni: contusione, ferita, crampo, distorsione, l'emorragia nasale), i numeri telefonici di emergenza.

3° Lo sport, le regole e il fair play:

- La pallavolo
- La pallacanestro
- La pallamano
- Il calcio a 5
- Il badminton
- Il ping-pong

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 4°

1° La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Le posizioni fondamentali
- I movimenti fondamentali
- Gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, procedere in quadrupedia, strisciare, arrampicarsi, appendersi, atterrare, lanciare, afferrare, spingere)
- Le capacità coordinative (che cosa sono, le andature, i percorsi, giochi e test coordinativi)
- Le capacità condizionali (che cosa sono, esercizi di potenziamento a carico naturale e con l'utilizzo di fasce elastiche e/o pesetti, lavoro a circuito, il Sergeant test, lancio frontale della palla medica, corsa a navetta, test della forza degli addominali)

2° Salute, benessere, sicurezza e prevenzione, l'educazione posturale: "la back school"

- I principi generali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra (informazioni sullo stato di salute, le regole di comportamento, l'abbigliamento idoneo, l'utilizzo dei materiali)
- Le norme igienico sanitarie post allenamento
- Gli effetti benefici dell'attività sportiva sui sistemi scheletrico e muscolare (le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale)
- Il riscaldamento
- Gli esercizi per i grandi gruppi muscolari (l'importanza dei muscoli antigravitazionali)
- La frequenza cardiaca (che cosa è, come si misura, le sue variazioni durante l'attività fisica)
- Le posture corrette nello sport e nella vita (in piedi, da seduti, da sdraiati, come sdraiarsi e alzarsi, come trasportare o spostare i pesi), le posizioni di relax, gli esercizi di allungamento muscolare
- La piramide alimentare (l'alimentazione e lo sport, i danni di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza, fumo, alcool, droghe).
- Elementi di primo soccorso (come trattare i traumi più comuni: contusione, ferita, crampo, distorsione, l'emorragia nasale), i numeri telefonici di emergenza e la posizione laterale di sicurezza.

3° Lo sport, le regole e il fair play:

- La pallavolo
- La pallacanestro
- La pallamano
- Il calcio a 5
- Il badminton
- Il ping-pong
- Il bowling

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 5°

1° La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Le posizioni fondamentali
- I movimenti fondamentali
- Gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, procedere in quadrupedia, strisciare, arrampicarsi, appendersi, atterrare, lanciare, afferrare, spingere)
- Le capacità coordinative (che cosa sono, le andature, i percorsi, giochi e test coordinativi)
- Le capacità condizionali (che cosa sono, esercizi di potenziamento a carico naturale e con l'utilizzo di fasce elastiche e/o pesetti, lavoro a circuito, il Sergeant test, lancio frontale e dorsale della palla medica, corsa a navetta, test della forza degli addominali)

2° Salute, benessere, sicurezza e prevenzione, l'educazione posturale: “la back school”

- I principi generali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra (informazioni sullo stato di salute, le regole di comportamento, l'abbigliamento idoneo, l'utilizzo dei materiali)
- Le norme igienico sanitarie post allenamento
- Gli effetti benefici dell'attività sportiva sui sistemi scheletrico e muscolare (le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale)
- Il riscaldamento
- Gli esercizi per i grandi gruppi muscolari (l'importanza dei muscoli antigravitazionali)
- La frequenza cardiaca (che cosa è, come si misura, le sue variazioni durante l'attività fisica)
- Le posture corrette (in piedi, da seduti, da sdraiati, come sdraiarsi e alzarsi, come trasportare o spostare i pesi), le posizioni di relax, gli esercizi di allungamento muscolare
- La piramide alimentare (l'alimentazione e lo sport, i danni di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza, fumo, alcool, droghe).
- Il primo soccorso (come trattare i traumi più comuni: contusione, ferita, crampo, distorsione, l'emorragia nasale), i numeri telefonici di emergenza, la rianimazione cardio polmonare (RCP), la posizione laterale di sicurezza e l'utilizzo del defibrillatore automatico esterno (DAE).

3° Lo sport, le regole e il fair play:

- La pallavolo
- La pallacanestro
- La pallamano
- Il calcio a 5
- Il badminton
- Il ping-pong
- Il bowling