

Anno scolastico 2017/18

CLASSE V A L. SCIENZE UMANE

Scienze Motorie

1° Quadrimestre

<b>MODULO</b>	<b>UNITA' DIDATTICHE</b>	<b>PERIODO</b>
<b>1)Il gioco e le sue regole</b>	Regole di civile convivenza. Regole sportive . Giochi di gruppo, Giochi di "società " per l'integrazione nel gruppo classe. Giochi di espressione creativa . Giochi sportivi e di squadra.	Sett/Ott (9 ore)
<b>2)Il sistema nervoso</b>	Sistema nervoso. Possibilità di attivare risorse e riprogrammare il il movimento per nuove soluzioni. Teoria e pratica	Ott/Nov (8 ore)
<b>3)La respirazione</b>	La funzione cardiorespiratoria Respirazione e benessere psicofisico Rilassarsi respirando: ginnastica respiratoria in consapevolezza	Nov/Dic (9 ore)
<b>4)Fattori di esecuzione</b>	Resistenza, forza, velocità	Dic/Gen

<b>del movimento umano</b>	scioltrezza, equilibrio, stabilità e loro incremento.	(7ore)
----------------------------	--	--------

**TOT 33ore**

**2°quadrimestre**

<b>5)Sport individuale</b>	le corse di velocità, le	Genn/Feb
<b>Atletica Leggera</b>	corse di resistenza, i salti, i lanci.	(9 ore)

<b>6)Sport di squadra</b>	L'area di gioco. Le regole.	Feb/Mar
<b>Pallacanestro</b>	I fondamentali . I ruoli.	(8 ore)
<b>Pallavolo</b>	I propedeutici	

<b>7) Le ginnastiche</b>	Discipline del benessere	Apr/Mag
<b>Integrate</b>	I "Sentieri del Movimento" Metodo "Core Integration" di Joseph DeLa Grotte	(9 ore)

<b>8) Salute: informazione</b>	La salute: un concetto dinamico.	Mag/Giu
<b>prevenzione.</b>	Informazione e prevenzione.	(7 ore)
		<b>Tot 33 ore</b>