

ANNO SCOLASTICO 2015/20156

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 5^A Scienze Umane

Per una parte (4 moduli) delle ore effettuate nella classe è stato seguito un programma sperimentale come DNL (Disciplina Non Linguistica) legato al CLIL in compresenza con la classe 5^H.

Alcune lezioni sono state fatte in compresenza con alunni della Madison University, con la prof.ssa Lynough madre lingua inglese e con esperti della società Junior Firenze.

Nel corso di tale sperimentazione sono stati affrontati i seguenti argomenti:

- alimentazione e stili di vita
- organizzazione della scuola negli U.S.A.
- conoscenza delle varie parti del corpo
- apparato scheletrico
- postura statica e in movimento
- la camminata
- la corsa
- il baseball

OBIETTIVI DISCIPLINARI

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

- Attività di tipo aerobico-anaerobico alternate
- Per il potenziamento muscolare sono stati eseguiti esercizi a carico naturale con interessamento particolare alla muscolazione arti inferiori addominali e dorsali
- Per la mobilità esercizi di stretching, scioltezza articolare e attività di carattere sportivo individuali e di gruppo.

RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE

- Coordinazione dinamica generale
- Coordinazione oculo-manuale
- Organizzazione spazio- temporale
- Esercizi di respirazione
- Rilassamento segmentario e globale
- Tecnica di training autogeno
- Esercizi di percezione corporea

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E SVILUPPO DELLA SOCIALITA'

- Sviluppo della socializzazione e collaborazione con esercizi di warm-up teatrale e “giochi collaborativi”
- autodisciplina e autogoverno di gruppo, rispetto delle regole, degli altri e dell'ambiente in cui si opera

INFORMAZIONI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E DELLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

- Cenni di primo soccorso
- Anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico
- Colonna vertebrale
- Elementi fondamentali per una corretta postura
- Incontro con ass. A.D.I.S.C.O. per la donazione sangue cordone ombelicare

Le verifiche sono state fatte attraverso test motori tenendo conto del livello di partenza di ciascun alunno, inoltre si terrà conto dell'impegno, della frequenza, della partecipazione dell'interesse, del comportamento e della padronanza del proprio corpo.

Gli alunni.....

L'insegnante

.....

.....

.....

Firenze 7 giugno 2016