

CONTENUTI TRATTATIDisciplina **Scienze Motorie e Sportive classe 5B**Libro di testo: **Corpo libero due: movimento e salute- marietti scuola**

CONTENUTI	MATERIALI UTILIZZATI
U.D.A. 1 La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Libro di testo, LIM
-Esercizi a carico naturale, di opposizione e di resistenza -Esercizi di controllo tonico e della respirazione -Esercizi di equilibrio in condizioni dinamiche -Potenziamento della forza generale, esplosiva e della velocità, - Esercizi pliometrici	Palestra/Cortile della scuola
U.D.A 2 Lo sport, le regole e il fair play	
<ul style="list-style-type: none">- Pallavolo: i fondamentali individuali e di squadra- Pallacanestro: i fondamentali individuali e di squadra- Badminton: le regole principali- Tennis da tavolo:le regole principali- Calcio Balilla- Fair play	Palestra/Cortile della scuola/Spazi all'aperto quando possibile
U.D.A. 3 Salute, benessere e prevenzione	
<ul style="list-style-type: none">- Esercizi posturali- Esercizi di espirazione diaframmatica- Corsa ed esercizi individuali in ambiente naturale- Orienteering	Libro di testo, Video,LIM

U.D.A 4 Teoria	
<ul style="list-style-type: none"> - Le principali regole delle attività sportive praticate - Gli effetti benefici del movimento - Il Codice etico sportivo (Fair play) - Principali norme di primo soccorso - Principali norme sull'Orienteering 	<p>Libro di testo, LIM, mappe concettuali, visione di film.</p>

Il Docente

Maria Antonietta Roccaro