

Modulo 1- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie e espressive

Corsa a ritmo costante e in steady-state. Corsa con variazione di ritmo, corsa di resistenza. Esercizi preatletici, andature preatletiche e coordinative (skip, corsa calciata, passo saltellato, corsa balzata, salto del gatto). Esercizi a carico naturale per potenziare e tonificare i diversi distretti muscolari (arti superiori e inferiori, addominali, dorsali, glutei). Esercizi di mobilità articolare con la bacchetta. Esercizi di stretching e Indicazioni tecniche sulla corretta esecuzione dello stretching. Nozioni teoriche riguardanti gli atteggiamenti posturali. La postura della salute: la schiena e l'importanza della postura, i difetti posturali, l'analisi della postura, esercizi antalgici per il tratto cervicale e lombare.

Modulo 2- Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento

Esercizi di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale e propriocettiva. Esercizi di coordinazione con la palla; lanci della palla al muro, giochi di rinvio a coppie e individuali con la palla; passi base danza Country - esercizi per l'organizzazione dello spazio. La danza Country: memorizzazione coreografie proposte dall'insegnante ed esecuzione delle stesse con musiche specifiche di musica Country. (little bit later on; electric stomp; Cheyenne; Heyday tonight). Memorizzazione passi base: coasterstep destro e sinistro; grapevine destro e sinistro, kick, rockstep; suffle laterale e suffle frontale; stomp.

Modulo 3- Lo sport, le regole e il fair play

Sport di squadra: pallavolo, Offball, basket. Assegnazione e accettazione di ruoli. Esercitazioni sui fondamentali e osservazione sistematica del comportamento e delle capacità in situazione di gioco. Cenni di regolamento. Mini tornei di classe. Il Basket: palleggio in velocità, arresto ad un tempo, tiri liberi, i passaggi, la treccia, cambi di direzione, il giro frontale/dorsale; gioco 2c2, 3c3, mini tornei di classe. Il Basket integrato: il basket; intervento esperto Associazione Basket Bergamo. La pallavolo: cenni sulle regole principali di gioco (la rotazione, il punteggio, le azioni di gioco e i tocchi di squadra). Esercizi sui fondamentali: la battuta dal basso, il palleggio e il bagher. Il badminton: cenni regolamento, esercizi sul servizio; gioco 1c1. Ginnastica artistica: esercizi sui rotolamenti in avanti e indietro, rovesciamenti in avanti e indietro, esercizi propedeutici per la verticale e la ruota. Atletica: salto in lungo: la rincorsa, lo stacco, il volo e l'atterraggio. Conoscenza regolamento. Il salto in lungo da fermo.

Modulo 4 - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni. Le regole per accedere alle lezioni di scienze motorie (abbigliamento idoneo, scarpe con suola pulita e stringhe allacciate). Informazioni sui comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Educazione posturale: l'analisi della postura. La colonna vertebrale, struttura, curve fisiologiche. I Paramorfismi e dismorfismi: la back-school. La sedentarietà e il mal di schiena. La salute dinamica, il concetto di salute, i rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione.

Libro di testo: "ATTIVI!" Marietti Scuola L. Montalbetti E. Chiesa G. Fiorini D. Taini

GLI STUDENTI

L'INSEGNANTE

F.to i rappresentanti degli studenti

F.to Giuliana Giovagnetti