

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.

Esercizi preatletici, andature preatletiche e coordinative (skip singolo e alternato, corsa incrociata laterale con combinazione arti superiori, corsa balzata, doppio impulso). Esercizi a carico naturale per potenziare e tonificare i diversi distretti muscolari (arti superiori e inferiori, addominali, dorsali, glutei)

Esercizi di stretching e Indicazioni tecniche sulla corretta esecuzione dello stretching.

Modulo 2- Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento

Esercizi di coordinazione generale

Esercizi di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale e propriocettiva.

Esercizi di coordinazione con piccoli attrezzi, esercizi finalizzati allo sviluppo della capacità di reazione.

Esercizi di combinazione di schemi motori e posturali in successione omologa e incrociata. Esercizi di combinazione di schemi motori e posturali con lo step.

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

Offball e Cicoball : regolamento e gioco a squadre

La pallavolo: regole principali ed esercizi sui fondamentali individuali (battuta dall'alto, palleggio, bagher, schiacciata) Ricezione a W e a semicerchio.

Il tai chi : lezioni con esperto

Il Basket : palleggio in velocità, arresto ad un tempo, tiri liberi, i passaggi, cambi di direzione, il giro frontale /dorsale

Il tiro in terzo tempo, gioco 2c2, 3c3. Cenni di regolamento

Il Trampolino elastico: salto pennello, salto mezzo giro, salto raccolto, salto gambe divaricate sul piano sagittale, salto gambe divaricate piano frontale, salto carpiato

Modulo 4 - Espressività corporea

Esercizi sul ritmo e fluidità dei movimenti

Il linguaggio del corpo e la comunicazione, gli aspetti della comunicazione, la comunicazione sociale, i movimenti del corpo.

Danza Country: passi base e memorizzazione coreografie proposte dall'insegnante

Modulo 5 - 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. Riflessioni e considerazioni sull'importanza del riscaldamento motorio ai fini della prevenzione degli infortuni. Lavoro di gruppo e approfondimento sul fenomeno del doping: argomenti -il doping un problema internazionale - Il codice mondiale antidoping- Le sostanze e i metodi proibiti- Le cause della diffusione del doping- la storia del doping.

Libro di testo : "Più Movimento" Marietti Scuola G. Fiorini S. Bocchi S. Coretti E. Chiesa.

GLI STUDENTI

F.to i rappresentanti degli studenti

L'INSEGNANTE

F.to Giuliana Giovagnetti

BERGAMO, 7 Giugno 2024