

**PROGRAMMA
A.S. 2018/2019**

Materia:	Scienze motorie e sportive
Classe:	5°
Insegnante/i:	Alberto Conti
Libri di testo:	In perfetto equilibrio

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
1. MIGLIORIAMO IL NOSTRO FISICO, LE CAPACITA' MOTORIE	Le capacità : condizionali (forza, velocità, resistenza) coordinative (equilibrio, ritmo spazio tempo, educazione posturale, educazione respiratoria, lateralizzazione, coordinazione grezza, fine, generale, specifica.
2. ABILITA' INDIVIDUALI	Eseguire in modo corretto semplici esercizi di mobilità, eseguire in modo corretto semplici esercizi di forza ,eseguire in modo corretto semplici esercizi di resistenza, eseguire in modo corretto semplici esercizi di coordinazione/destreza competenza, rispetto delle regole, degli altri e delle strutture, costanza e correttezza nella pratica delle attività sportive
3. SPORT DI SQUADRA (pallavolo, calcio,basket), LE REGOLE E IL FAIR PLAY	Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica, saper riferire, con la terminologia appropriata, le modificazioni funzionali avvenute durante lo svolgimento delle attività motorie, saper auto valutare e definire i propri limiti e individuare il metodo per ottimizzare i risultati, comportarsi con Fair Play rispettando avversari e attrezzature, cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e l'attitudine a ruoli definiti, arbitrare una partita e/o assumere ruoli di giudici in gare scolastiche
4. NUOTO	Modello prestativo Attività pratica in piscina; tuffo di partenza didattica crawl, dorso e rana Presa di coscienza di sé attraverso la respirazione e il libero movimento in acqua, miglioramento delle capacità circolatorie e respiratorie, miglioramento della coordinazione dinamica generale, resistenza e forza degli altri superiori e inferiori, potenziamento addominali e dorsali, aumento dell' autostima
5. APPARATO LOCOMOTORE, CIRCOLATORIO, RESPIRATORIO	Funzione dello scheletro, composizione delle ossa, tipi di ossa e descrizione delle caratteristiche principali. Funzione dei muscoli, Il sarcomero, i metabolismi energetici, muscoli lisci e striati. Il sistema nervoso nel movimento Il sangue, il cuore ed il suo funzionamento. Gli effetti del movimento sull'apparato cardiaco. Il cuore, struttura e conformazione. I polmoni; struttura e reazioni dell'apparato respiratorio, respirazione polmonare e respirazione cellulare. Gli effetti del movimento sull'apparato respiratorio.