

- Esercizi di reazione a stimoli visivi e/o sonori
- Esercizi di rapidità di spostamento
- Allunghi, progressivi e sprint
 - 1) da in piedi
 - 2) dal decubito e dalle andature
 - 3) con cambio staffetta

Resistenza:

- Corsa continua- uniforme
- Corsa continua- variata
- Corsa interrotta da pause

Mobilità articolare:

- Esercizi articolari
- Stretching

MODULO : CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE

Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:

- Saper riconoscere e controllare la posizione del proprio corpo
- Saper riconoscere e controllare i movimenti base relativi alla corsa al salto e al lancio
- Saper riconoscere e controllare nello spazio e nel tempo il proprio corpo in relazione con la palla
- Disponibilità ad apprendere le tecniche dei gesti motori specifici proposti

Competenze finali del modulo:

Abilità:

- **C** :saper applicare i fondamentali individuali dei seguenti giochi sportivi: Pallavolo, Pallapugno Leggera, Calciotto e Pallacanestro.
- **C** :saper applicare, in relazione alle proprie capacità, i gesti tecnici delle specialità dell'atletica leggera e del bouldering proposte.

Contenuti:

Atletica leggera:

- Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata.
- Corsa veloce
- Salto in alto a forbice e Fosbury
- Lancio del peso: posizione finale di lancio

Pallavolo – Pallapugno leggera (Giochi di squadra senza contatto)

- 1) Esercizi di **motricità** e **gioco di gambe** sfruttando le linee del campo di Pallavolo
- 2) Esercizi per la sensibilizzazione delle **traiettorie aeree** e delle **traiettorie di incontro**
- 3) Esercizi di **motricità** e **sensibilizzazione** all' uso della **palla**
- 4) Esercizi di **controllo** della giusta valutazione della **traiettoria** della palla
- 5) Sviluppo della **capacità (tecnica)** di **palleggiare, colpire, intercettare** la palla : **palleggio, bagher, battuta** (Pallavolo); **palleggio, ricaccio, battuta**, (Pallapugno)
- 6) Attività e giochi di **sintesi motricità - tecnica**

- 7) **Gioco** con sottonumero in campi ristretti : 1 c 1 - 2 c 2 - 3 c 3 - 4 c 4
- 8) **Gioco** 6 c 6 (Pallavolo); 4 c 4 (Pallapugno Leggera).

Calcio a 5-Pallacanestro (Giochi di squadra con contatto)

- 1) Esercizi sulla valutazione **spazio - tempo**
- 2) Esercizi sulla valutazione delle **traiettorie** nel **passaggio**
- 3) Esercizi sulla valutazione dello **spazio personale di azione : 1 c 1** senza e con la palla a 1/2 e a tutto campo
- 4) Sviluppo della **motricità** degli **arti inferiori**
- 5) Sviluppo della **capacità (tecnica) di palleggio, passaggio e tiro**
- 6) Sviluppo del concetto **difesa - attacco** attraverso il **gioco in sottonumero : 1 c 1 - 2 c 1 - 3 c 1 - 2 c 2** con esercizi a 1/2 e a tutto campo
- 7) **Gioco di sintesi** motricità - tecnica : 5 c 5

Bouldering:

- Esercizi di arrampicata

Pattinaggio su ghiaccio

| |
|---|
| MODULO: EDUCAZIONE ALLA SALUTE EDUCAZIONE CIVICA |
|---|

Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:

- Consapevolezza dell'esistenza di diverse abitudini di vita
- Consapevolezza dei rischi connessi alla sedentarietà e a comportamenti inadeguati
- Consapevolezza della possibilità di prevenire i rischi per la salute

Competenze finali del modulo:

- **C** : Conoscere le principali tecniche e regole degli sport proposti
- **C** : Conoscere le principali Dipendenze e i rischi ad esse connessi
- **C** : Conoscere le principali norme comportamentali e la segnaletica stradale (Educazione Stradale)

Contenuti:

- Regole fondamentali e tecnica degli sport proposti
- Codice della strada: norme comportamentali fondamentali a piedi, in bici e in moto; i segnali stradali.
- Le dipendenze da tabagismo, alcol, droga, gioco (comportamentali)
- Principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute in emergenza Covid-19; norme di sicurezza in palestra in riferimento all'emergenza Covid-19

PS: Le ore di Educazione Civica, svolte come Educazione alla Salute, sono state in totale 08, valutazione compresa