

Programma Scienze Motorie 3 C Les a.s. 2022/2023

Le qualità motorie

- La coordinazione
 - Esercitazioni per la coordinazione intersegmentaria
- L'equilibrio
 - Esercitazioni per l'equilibrio statico e dinamico con stazioni e circuiti
- La forza
 - Esercizi per lo sviluppo della forza nelle sue varianti
- La resistenza
- La velocità
- La mobilità

I movimenti fondamentali e la loro applicazione negli sport

- I movimenti fondamentali e le abilità motorie
- Camminare
- Correre
- Saltare
- Lanciare
- Arrampicarsi e stare sospesi
 - Esercitazioni sul quadro svedese e sulla spalliera
- Rotolare, ruotare e strisciare
 - Esercitazione con e senza piano inclinato

Le capacità coordinative

L'Hebertismo e l'Animal flow; il concetto di efficienza fisica

- Le 10 famiglie di movimento
 - Esercitazioni con andature varie e in quadrupedia

Il Quadro svedese

- Aspetti educativi del quadro svedese
 - Traslocazioni e progressioni al quadro svedese

Benefici delle attività all'aperto

EDUCAZIONE CIVICA

Lo sport e l'impatto ambientale

- L'edilizia sportiva e mista: Copenhill, un esempio virtuoso
- Scelta consapevole dell'abbigliamento
- Gli obblighi per gli organizzatori di eventi per ridurre l'impatto ambientale

MATERIALE

**Sullo sport – Del Nista, Parker, Tasselli – casa ed. D'Anna
Didattica (Classeviva)**