



**NUCLEI FONDANTI DELLA DISCIPLINA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**ASSE MOTORIO-SPORTIVO**

**CLASSE DALLA PRIMA ALLA QUINTA**

**Servizi Commerciali, Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale, Industria e Artigianato per il Made in Italy**

**UDA 10.1/5/9 – Il movimento**

- Esercizi preatletici generali
- La propriocettività e l'equilibrio
- Le capacità motorie: coordinative e condizionali
- La mobilità articolare l'allungamento muscolare (stretching)
- Esercizi a carico naturale

**UDA 10.2/6/10 – Linguaggi del corpo**

- Educazione al ritmo
- Educazione ad una corretta respirazione
- Gli aspetti non verbali della comunicazione
- Attività motoria con utilizzo di musica
- Attività di espressione corporea (es. Yoga)

**UDA 10.3/7/11 – Sport, regole e fair play**

- Le specialità dell'atletica leggera: corse, salti, lanci
- Sport individuali e di squadra
- Cooperazione, adattamento agli altri, rispetto delle regole in situazione libera e di gioco
- Regole e fair play nello sport e nella vita

**UDA 10.4/8/12 – Salute e benessere**

- Condizionamento organico e muscolare prima di un'attività sportiva (fase di riscaldamento)
- Apparato cardio-respiratorio e circolatorio
- Apparato scheletrico e muscolare
- Principali norme di igiene personale (nella vita quotidiana, durante e dopo la pratica sportiva)
- Norme di base di sicurezza nella pratica sportiva. Prevenzione degli infortuni
- Stili di vita sani e attivi: sana alimentazione (piramide alimentare) e movimento
- Benessere psico-fisico-sociale

**TESTO DI RIFERIMENTO PER IL QUINQUENNIO**

Attivi! Sport e sane abitudini, Chiesa, Montalbetti, Fiorini, Taini - Marietti Scuola. Volume unico

