

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI

- Saper compiere attività motorie a carattere individuale e di squadra;
- rispettare il proprio ruolo e quello dei compagni;
- saper utilizzare le proprie energie per ottenere il miglior rendimento sportivo;
- praticare almeno uno sport individuale e uno di squadra;
- osservare le norme comportamentali per prevenire infortuni durante le attività motorie;
- essere a conoscenza delle caratteristiche tecniche degli sport praticati;
- acquisire la capacità di trasferire all'esterno della scuola esperienze motorie e sportive in base alle proprie attitudini e propensioni personali.

CRITERI DI VALUTAZIONE

- Capacità di gestire il proprio corpo e rispettare quello dei compagni;
- rispettare i regolamenti tecnici degli sport praticati;
- Saper svolgere almeno una attività sportiva in modo autonomo;

CONTENUTI

Esercitazioni pratiche

- Esercizi di mobilità articolare e di flessibilità (stretching);
- Esercizi di potenziamento muscolare;
- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi;
- Esercizi di equilibrio statico e dinamico;
- Esercizi per il miglioramento delle capacità di forza velocità e resistenza;
- Esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative;
- Attività sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, pallamano, calcio e relativi fondamentali tecnici;
- Attività sportive individuali: atletica leggera, ginnastica, tennis-tavolo.

Informazioni teoriche

- Informazioni teoriche sull'apparato locomotore e cardiocircolatorio
- Le norme comportamentali
- Il fair play
- Il primo soccorso nei casi più frequenti di traumatologia sportiva
- Alimentazione e benessere

- Le fonti energetiche.

METODI

- Analisi dei movimenti degli esercizi proposti
- Esecuzioni individuali e con piccoli gruppi
- Esecuzione a squadre complete
- Esercitazioni per il miglioramento graduale delle capacità motorie

STRUMENTI DI VALUTAZIONE

- Attraverso test motori, tempi e misure iniziali;
- Valutazione dell'impegno e della partecipazione alle attività proposte;
- Analisi dei miglioramenti delle capacità motorie;
- Conoscenza teorica degli argomenti trattati.

MEZZI

- Piccoli e grandi attrezzi per la pratica sportiva; materiale informativo per le nozioni di primo soccorso.

SPAZI

- Palestra e impianti sportivi esterni.