

**OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI**

- Dimostrare di saper compiere attività motorie a carattere individuale e di squadra.
- Rispettare il proprio ruolo e quello dei compagni.
- Saper utilizzare le proprie energie per un miglior rendimento.
- Praticare almeno uno sport individuale e uno di squadra.
- Mettere in pratica le norme comportamentali per prevenire infortuni e contagi durante le attività motorie.
- Essere a conoscenza delle caratteristiche tecniche degli sport praticati, dei principi fondamentali di igiene e di mantenimento della salute.
- Acquisire la capacità di trasferire all'esterno della scuola esperienze motorie sportive in base alle proprie attitudini e propensioni personali

**CONTENUTI**

- Esercitazioni pratiche con esercizi di coordinazione neuro-muscolare, mobilità articolare, di resistenza, di forza a carico naturale e carichi variabili, di equilibrio in condizioni dinamiche e statiche.
- Fondamentali tecnici di attività sportive di squadra: calcio, pallacanestro, pallavolo.
- Attività sportive individuali: atletica, ginnastica, tennis-tavolo.
- Informazioni teoriche sulle metodologie di allenamento; norme comportamentali, di igiene e sulla salute.
- I traumi sportivi , prevenzione e primo intervento
- Doping.
- La pallavolo: storia, regole, fondamentali, ruoli giocatori

**METODI**

- Analisi del movimento degli esercizi proposti prima in forma teorica, poi con esercitazioni pratiche, in piccoli gruppi e a squadre.
- Esercitazioni per il miglioramento delle abilità motorie.

**MEZZI, SPAZI, TEMPI****MEZZI:**

- Attrezzi di ginnastica, grandi e piccoli, fissi e mobili.
- Attrezzature di atletica leggera Spalliera svedese.
- Palloni da calcio, pallavolo e pallacanestro.

**SPAZI:**

- Palestra.
- Campi esterni (calcetto, pallavolo e pallacanestro).
- Pista di atletica.

**TEMPI:**

- Ore di lezione settimanali 2

## **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

- Controlli sotto forma colloquiale.
- Test di carattere motorio con misure e tempi rapportati alle capacità iniziali di ogni allievo.

## **CRITERI DI VALUTAZIONE**

- Valutazione oggettiva sul risultato tecnico ottenuto, con misure e tempi delle prestazioni motorie.
- Osservazione e valutazione dei tempi di apprendimento, del comportamento.
- Partecipazione e interesse alle attività svolte.
- Conoscenza degli argomenti.
- Impegno profuso nelle esercitazioni.

**SCIENZE MOTORIE classe 5 B CAT**

**Ore settimanali 2**

**Prof.ssa Ghiso Arianna**

## **OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI**

- Dimostrare di saper compiere attività motorie a carattere individuale e di squadra.
- Rispettare il proprio ruolo e quello dei compagni.
- Saper utilizzare le proprie energie per un miglior rendimento.
- Praticare almeno uno sport individuale e uno di squadra.
- Mettere in pratica le norme comportamentali per prevenire infortuni e contagi durante le attività motorie.
- Essere a conoscenza delle caratteristiche tecniche degli sport praticati, dei principi fondamentali di igiene e di mantenimento della salute.
- Acquisire la capacità di trasferire all'esterno della scuola esperienze motorie sportive in base alle proprie attitudini e propensioni personali

## **CONTENUTI**

- Esercitazioni pratiche con esercizi di coordinazione neuro-muscolare, mobilità articolare, di resistenza, di forza a carico naturale e carichi variabili, di equilibrio in condizioni dinamiche e statiche.
- Fondamentali tecnici di attività sportive di squadra: calcio, pallacanestro, pallavolo.
- Attività sportive individuali: atletica, ginnastica, tennis-tavolo.
- Informazioni teoriche sulle metodologie di allenamento; norme comportamentali, di igiene e sulla salute.
- I traumi sportivi , prevenzione e primo intervento
- Doping.
- La pallavolo: storia, regole, fondamentali, ruoli giocatori

## **METODI**

- Analisi del movimento degli esercizi proposti prima in forma teorica, poi con esercitazioni pratiche, in piccoli gruppi e a squadre.
- Esercitazioni per il miglioramento delle abilità motorie.

### **MEZZI, SPAZI, TEMPI**

#### **MEZZI:**

- Attrezzi di ginnastica, grandi e piccoli, fissi e mobili.
- Attrezzature di atletica leggera Spalliera svedese.
- Palloni da calcio, pallavolo e pallacanestro.

#### **SPAZI:**

- Palestra.
- Campi esterni (calcetto, pallavolo e pallacanestro).
- Pista di atletica.

#### **TEMPI:**

- Ore di lezione settimanali 2

### **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

- Controlli sotto forma colloquiale.
- Test di carattere motorio con misure e tempi rapportati alle capacità iniziali di ogni allievo.

### **CRITERI DI VALUTAZIONE**

- Valutazione oggettiva sul risultato tecnico ottenuto, con misure e tempi delle prestazioni motorie.
- Osservazione e valutazione dei tempi di apprendimento, del comportamento.
- Partecipazione e interesse alle attività svolte.
- Conoscenza degli argomenti.
- Impegno profuso nelle esercitazioni.

