DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

Prof.ssa Marzia Messina

Numero ore settimanali: 2

Libro di testo: "In movimento" Autore: Fiorini, Coretti, Bocchi – Editore: Marietti scuola

STRUMENTI DIDATTICI: attrezzatura sportiva, strumentazione audiovisiva, schede informative.

OBIETTIVI:

- 1) **Conoscenze:** conoscenze di alcune caratteristiche tecniche dei vari sport; e dei principi fondamentali di igiene e mantenimento della salute; problematiche del doping e dei disturbi alimentari; cenni sulla corretta alimentazione; tecniche di primo soccorso e cenni di traumatologia sportiva.
- 2) **COMPETENZE:** acquisizione delle conoscenze teoriche apprese e saperle utilizzare in vari contesti e nella risoluzione di problemi cinetici per un miglior rendimento.
- 3) **-ABILITA':** abilità di trasferire all'esterno del contesto scolastico le conoscenze teoriche apprese di igiene e tutela della salute; saper utilizzare le proprie energie per un miglior rendimento fisico-motorio, capacità di rispettare regole di comportamento.

- 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.

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: pallavolo, badminton e relativi fondamentali tecnici, fondamentali individuali della pallacanestro e del calcio a 5.
- Attività sportive individuali: atletica leggera, ginnastica, tennis-tavolo.

Teoria:

-primo soccorso, BLS e traumatologia sportiva in palestra;

VALUTAZIONE:

- 1) **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;
- 2) **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.

METODOLOGIE DIDATTICHE:

metodo operativo, investigativo, apprendimento cooperativo integrati con attività ludiche, sportive e espressive.

ATTIVITA' DI RECUPERO: in itinere

RAPPORTI CON LA FAMIGLIA: rapporto di collaborazione con le famiglie; generalmente attente alla crescita e all'educazione dei propri figli.