

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

MATERIA D'INSEGNAMENTO : SCIENZE MOTORIE

COMPETENZE

1. Conoscenza del proprio corpo, consapevolezza delle proprie competenze motorie e dei propri limiti
2. Conoscenza dell'importanza del movimento e dell'attività sportiva per un corretto stile di vita
3. Rispetto di sé e degli altri e capacità di interagire con il gruppo nel rispetto delle regole
4. Capacità di assumersi le responsabilità delle proprie azioni e impegnarsi per il bene comune
5. Conoscere e applicare i corretti valori dello sport (fair – play)

ABILITA'

1. Il corpo e le funzioni percettive

- percezione sia statica che dinamica del proprio corpo
- miglioramento delle qualità fisiche e della capacità cardiocircolatoria (forza – resistenza – velocità – mobilità articolare)

2. Il movimento e la relazione del corpo con lo spazio – tempo

- consolidare gli schemi motori di base e saperli utilizzare in situazioni dinamiche diverse al fine di risolvere un determinato problema motorio anche in forma nuova e originale
- utilizzare e correlare le variabili spazio – temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazioni sportiva

1. Il gioco, lo sport, le regole e il fair – play

- padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa

- partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla realizzazione di tattiche mettendo in atto comportamenti collaborativi
- conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico di alcuni giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria
- saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara e le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto per l'altro, accettando le sconfitte

2. **Sicurezza e prevenzione, salute e benessere**

- acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei cambiamenti legati all'adolescenza
- conoscenza della propria efficienza fisica e di alcuni principi essenziali per mantenere un buono stato di salute (alimentazione e allenamento)
- conoscenza dei principali traumi sportivi ed elementari tecniche di pronto soccorso.

CLASSI PRIME

CONTENUTI E STRATEGIE

1. - esercizi a corpo libero e a coppie con l'ausilio di piccoli attrezzi
 - corsa lenta e prolungata con controllo del battito cardiaco e del ritmo respiratorio
 - scatti e accelerazioni, esercizi di impulso, corsa intervallata
 - esercizi di tonificazione dei principali distretti muscolari
 - esercizi di mobilizzazione articolare e di stretching

2. - esercizi a corpo libero di salto, di lancio, di rotolamento
 - esercizi per il controllo segmentario del corpo e del movimento
 - esercizi di equilibrio e di educazione al ritmo
 - percorsi con ostacoli e gincane

3. - esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali del gioco della pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, baseball e atletica leggera
 - giochi di regole e passaggio graduale al gioco sportivo
 - partecipazione a gare sportive di istituto e/o giochi della gioventù
 - organizzazione di tornei interni alla classe o per classi parallele
 - esercitazione di arbitraggio, segnapunti, giudice di gara

CLASSI SECONDE

CONTENUTI E STRATEGIE

1. - esercizi a corpo libero
 - corsa lenta e prolungata
 - lavoro di resistenza integrale intervallato da lavoro anaerobico
 - esercizi di potenziamento della forza veloce a carico naturale o con piccoli attrezzi
 - corse, vari tipi di andature, esercizi sul tempo di reazione, cambi di direzione
 - esercizi di mobilizzazione articolare e di stretching

2. - esercizi per il miglioramento della coordinazione dinamica
 - esercizi per la presa di coscienza della postura e della indipendenza segmentaria del movimento
 - esercizi per la coordinazione oculo-manuale e oculo- podalica

3. – esercitazioni per il consolidamento del gesto sportivo specifico delle varie discipline
 - gioco sportivo con regole semplificate e/o modificate
 - partecipazione a gare sportive di istituto e/o giochi della gioventù
 - assunzione del ruolo di arbitro nell'ambito delle competizioni sportive

CLASSI TERZE

CONTENUTI E STRATEGIE

1. - esercizi di allungamento legamentoso e muscolare
 - attività sulla resistenza integrale, prevalentemente di tipo aerobico, intervallata da attività di tipo anaerobico
 - esercizi sul tempo di reazione, esercizi d'impulso, preatletici
 - esercizi a corpo libero e a coppie: addominali, dorsali, pettorali, arti inferiori e arti superiori
-

2. – conoscenza del proprio corpo
 - esercizi per l'aggiustamento dello schema corporeo, per l'equilibrio e la rappresentazione mentale di situazioni dinamiche
-

3. – esercizi per il consolidamento e potenziamento dei fondamentali individuali dei vari giochi sportivi
 - schemi di gioco, tattiche di attacco e di difesa dei principali giochi sportivi
 - partecipazione a gare sportive di istituto e/o giochi della gioventù
 - pratica e conoscenza del fondo, mezzofondo, alto, lungo, peso, corse ad ostacoli e velocità
 - pratica di arbitraggio, segnapunti e giudice di gara
-

1. - lezioni teorico-pratiche sulle tecniche di pronto soccorso per i più comuni traumi sportivi .
 - lezioni teoriche sull'igiene personale e sugli effetti dell'attività fisica sull'apparato scheletrico-muscolare e cardio-respiratorio
 - riflessioni sull'importanza dell'allenamento e della serietà dell'impegno per il raggiungimento di abilità e traguardi sportivi
 - riflessioni sull'importanza del movimento per un corretto stile di vita.