

PROGRAMMAZIONE ANNUALE A.S. 2020/2021

DISCIPLINA: Scienze Motorie

CLASSE: 5 INDIRIZZO: Liceo Socio Sanitario

TITOLI MODULI

MODULO 1 Potenziamento e consolidamento delle capacità motorie

MODULO 2 Giochi sportivi, giochi socializzanti

MODULO 3 Atletica leggera, ginnastica

MODULO 4 Attività in ambiente naturale, corretti stili di vita, salute

MODULO 5 Il Movimento, Teoria e metodologia dell'allenamento, Apparati e sistemi del corpo umano

PERIODO DI SVOLGIMENTO E DURATA
--

MODULO 1-5 Durante tutto il corso dell'anno

OBIETTIVI e COMPETENZE DA SVILUPPARE

Obiettivi:

- Sviluppo e miglioramento delle capacità condizionali, attraverso il potenziamento delle qualità fisiche come la forza, la resistenza, la mobilità articolare e la velocità.
- Sviluppo delle abilità e capacità coordinative quali il ritmo, l'organizzazione spazio-temporale, la destrezza, l'equilibrio.
- Acquisire padronanza e conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi.
- Essere in grado di sopportare e gestire la fatica e lo stress.
- Potenziare lo spirito di iniziativa.
- Conoscere le basi del primo soccorso
- Conoscere in grandi linee le basi teoriche del movimento, dell'allenamento, degli apparati e sistemi del corpo umano

Competenze :

- Saper riconoscere i danni causati dall'utilizzo scorretto di diverse attrezzature.
- Saper relazionarsi.

- Saper avvicinarsi all'ambiente naturale con sicurezza.
- Saper applicare tecniche di assistenza.
- Saper essere cooperativi e motivati al lavoro di classe e individuale.

Abilità :

- Saper ideare attività per lo sviluppo e il miglioramento delle capacità motorie e condizionali.
- Effettuare progressioni di ginnastica educativa a coppie o ai grandi attrezzi.
- Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate.

CONTENUTI PER CIASCUN MODULO

MODULO 1

- Condizionamento organico.
- Esercitazioni a corpo libero, con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.

MODULO 2

- Giochi sportivi, avviamento e consolidamento dei principali giochi di squadra, pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, pallamano.

MODULO 3

- Atletica leggera: corsa veloce, di resistenza, ostacoli, lanci e salti.
- Ginnastica: stretching, yoga, squat, affondi, capovolte.

MODULO 4

- Attività ludiche, socializzanti, culturali e di promozione turistica del territorio circostante.

MODULO 5

- Cenni sul movimento.
- Cenni sulla teoria e metodologia del movimento umano.
- Cenni di anatomia, inerenti agli apparati e sistemi del corpo umano.

METODOLOGIE DI LAVORO / ATTIVITA'
--

- **Esercizi di coordinazione motoria.**
- **Esercizi di potenziamento muscolare.**
- **Corsa veloce, di resistenza, andature, ostacoli.**
- **Uso di schemi, riassunti, mappe concettuali.**

MATERIALI – ATTREZZATURE E LIBRO DI TESTO

- **Palloni, tavolo da ping-pong, cerchi, tappeti.**
- **Il diario di scienze motorie e sportive.**
- **Dispense.**
-
-
-
-
-

ATTIVITA' DI RECUPERO

EVENTUALI COLLEGAMENTI CON ALTRE DISCIPLINE E PROGETTI PLURISCIPLINARI

Igiene, psicologia, diritto, metodologie operative.