

CONTENUTI BASILARI DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PER LE CLASSI: I^A - III^A- IV^A

<p>CLASSE I^A</p>	<p>CONTENUTI COGNITIVI:</p> <p>Lo studente dovrà dimostrare di conoscere:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gli apparati deputati al movimento. - i corretti atteggiamenti posturali. - le qualità fisiche e coordinative di base. - i principali fondamentali individuali di un gioco di squadra. - l'alimentazione e i principi nutritivi. - semplici norme igienico-sanitarie. <p>CONTENUTI OPERATIVI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - riuscire a sostenere uno sforzo per un tempo prolungato. - saper decodificare e produrre semplici combinazioni di esercizi con adeguata rapidità. - saper gestire il proprio corpo in situazioni non abituali con lo spazio anche con l'uso di piccoli attrezzi e/o utilizzando piccoli attrezzi, percorsi e giochi coordinativi. - sapere eseguire, anche parzialmente, i principali fondamentali di un gioco sportivo si squadra, in relazione all'età e al proprio sviluppo psico-fisico. - essere in grado di eseguire semplici esercizi preacrobatici (capovolta, ecc). - partecipare con impegno alle differenti attività proposte, collaborando al raggiungimento dello scopo prefissato. - saper eseguire nella giusta sequenza e in tempi corretti azioni motorie con diverse parti del corpo. - relazionarsi positivamente, collaborando con i compagni.
<p>CLASSE III^A</p>	<p>CONTENUTI COGNITIVI:</p> <p>Lo studente dovrà dimostrare di conoscere:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gli esercizi per il potenziamento muscolare e i principi generali dell'allenamento. - i fondamentali individuali della pallavolo e della pallacanestro e sinteticamente le principali regole di gioco. - la tecnica più approfondita di una specialità sportiva individuale. - L'educazione alimentare: la prevenzione dei disturbi alimentari. - conoscere vizi e alterazioni del portamento. - gli organi più importanti e sinteticamente le loro funzioni e gli effetti benefici dell'attività motoria sul corpo umano. - i principi fondamentali per la sicurezza in palestra, le norme igieniche e il comportamento in caso di emergenza. - educazione motoria e sviluppo della personalità (corporeo , affettivo- emotivo, intellettuale - cognitivo , sociale). <p>CONTENUTI OPERATIVI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - esprimere prestazioni di forza, resistenza, velocità, mobilità e coordinazione in relazione all'età e al proprio sviluppo psico-fisico. - saper gestire il proprio corpo in situazioni disequilibranti, sia staticamente che dinamicamente. - dimostrare un incremento del potenziamento fisiologico. - dimostrare di avere affinato i fondamentali individuali di un gioco sportivo di squadra; - conoscere ed applicare il concetto di ritmo con combinazioni anche su base musicale. - essere in grado di eseguire esercizi con piccoli sovraccarichi o elastici; - essere in grado di eseguire correttamente le principali tecniche di stretching e gli esercizi di base dei piccoli attrezzi e di attrezzi non codificati. - dimostrare autonomia nel lavoro e capacità di trasferimento delle abilità acquisite in ambiti differenti.

CLASSE IV [^]	<p>CONTENUTI COGNITIVI:</p> <p>Lo studente dovrà dimostrare di conoscere:</p> <ul style="list-style-type: none"> - in maniera più dettagliata le qualità motorie e i principi dell'allenamento sportivo. - tattiche di gioco di base (schemi attacco - difesa) di un gioco di squadra. <p>la tecnica più approfondita di due specialità sportive individuali.</p> <ul style="list-style-type: none"> - approfondimento dei regolamenti sportivi e di arbitraggio di due sport di squadra. - conoscenza dei pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza da fumo, alcool, droghe. - conoscenza delle principali norme di prevenzione degli infortuni e di primo soccorso.
	<p>CONTENUTI OPERATIVI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - essere in grado di eseguire semplici esercizi preacrobatici anche combinati tra loro. - essere in grado di utilizzare le capacità fisiche e le qualità coordinative adattandole a contenuti tecnici di media difficoltà. - essere in grado di eseguire una coreografia in forma individuale, in coppia e in gruppo anche su base musicale. - mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse o non abituali. - compiere azioni complesse nel minor tempo possibile. - dimostrare di avere affinato i fondamentali individuali di due giochi sportivi di squadra, sapendo operare secondo il proprio ruolo. - possedere spirito di autonomia e capacità di collaborazione con i compagni.

Il coordinatore
Prof. Ettore Rizzo