

## PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### PRIMO ANNO 1G

Modulo 1 Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

Conoscenza , padronanza e rispetto del corpo

Conoscenza degli equilibri posturali

Cenni sull'apparato locomotore

Traumatologia: lesioni a carico delle ossa e dei muscoli Paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare

Attività a carico naturale

Attività di opposizione e resistenza Attività di resistenza per il controllo segmentario

Competenze

Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo

Abilità

Padronanza degli schemi motori di base Sviluppo delle qualità motorie

Modulo 2 Lo sport, le regole e il fair play Conoscenze

Conoscenza delle attività sportive individuali: Atletica leggera-Sci-Badminton Tennis tavolo e di squadra: Pallacanestro Pallavolo- Calcio- Calciotto Conoscenza delle principali regole degli sport praticati

Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati

Competenze

Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale

Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali

Abilità

Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport

Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune

Rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play

I docenti adotteranno le regole alle esigenze, agli spazi, ed ai tempi di cui si dispone secondo la sede/plesso scolastico di riferimento.

Modulo 3 Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscenze Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola, e negli spazi aperti

Elementi di educazione alimentare: indice di massa corporea, macro e micronutrienti, fabbisogno energetico, consumo e apporto calorico in funzione dell'attività motoria e sportiva.

I disturbi alimentari: anoressia e bulimia

Competenze

Saper seguire una sana e corretta alimentazione

saper essere responsabile della sicurezza personale negli ambienti scolastici e negli spazi esterni

Confronto agonistico con etica corretta

Spirito di collaborazione, rispetto degli altri fair play

Abilità

Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività motoria Giochi, partite, tornei interni

Organizzazione di attività ed arbitraggio degli sport praticati

Modulo 4

Il movimento e la sua relazione con l'ambiente naturale

Conoscenze Conoscere i principali sport praticati in ambiente naturale

Orientamento in contesti diversificati Percorsi di trekking Corsa di orientamento

Competenze

Saper riconoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale.

Abilità

Attivazione di comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente naturale.

Prof ssa Eliana Ferrarini