

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE QUINTO ANNO 5C

Modulo 1 Conoscenze Cenni delle attività motorie nei vari periodi storici

Competenze

Essere capace di correlare la storia delle attività motorie con il quadro storico complessivo e con le manifestazioni culturali ad esse collegate.

Abilità

Saper spiegare le ragioni storico, sociali, politiche che hanno prodotto particolari comportamenti Storia delle olimpiadi

Modulo 2 Conoscenze Conoscere gli apparati e i sistemi del corpo umano, in particolare quelli che generano il movimento

Conoscere le funzioni dei meccanismi energetici, di controllo, biomeccanici dell'apparato locomotore

Conoscenze

Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee e stati d'animo

Competenze Saper gestire autonomamente comportamenti che interessano le strutture e le funzioni del corpo

Conoscere apparati e sistemi del corpo umano, in particolare quelli che generano il movimento

Abilità Saper spiegare i collegamenti tra i vari apparati e sistemi

Modulo 3 Lo sport, le regole, il fair play

Conoscenze

Approfondimento delle conoscenze relative agli sport di squadra e individuali

Approfondimento delle conoscenze tecniche, tattiche e teoria delle attività motorie, sportive ed espressive

Teoria dell'allenamento Partite, giochi, tornei

Sport in ambiente urbano, aerobica, step, cardio-fitness

Competenze

Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini

Abilità

Collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza

Modulo 4 Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscenze

Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e forme di prevenzione

Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale e altrui

Competenze

Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni

Essere consapevoli dei danni alla salute causati dalla sedentarietà Abilità

Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute

Modulo 5 Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Conoscenze

Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono

Conoscere come tutelare e rispettare la natura

Conoscere come leggere carte e mappe ed utilizzare la bussola Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente naturale

Orienteering Trekking

Competenze

Sapersi orientare con bussole carte e mappe

Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura

Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale

Abilità

Muoversi in sicurezza in diversi ambienti

Prof ssa Eliana Ferrarini