

a.s. 2023/2024

PROGRAMMA DI ...SCIENZE MOTORIE...**Docente: SARGENTI MONICA****Competenze**

- Percezione di se' e sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo
- Lo sport le regole e il fair play
- Consolidamento dei valori sociali dello sport e acquisizione di una buona preparazione sportivo-motoria

Obiettivi specifici :

- Rispettare l'insegnante, i compagni e l'ambiente in cui si opera
- Sapersi integrare nel gruppo, condividendone e rispettandone le regole
- Sapersi impegnare per il bene comune assumendosi la responsabilità delle proprie azioni
- Sapersi gestire in modo consapevole in contesti diversificati in modo responsabile

Abilità

- Presa di coscienza attraverso esperienze pratiche delle proprie qualità fisiche
- Saper organizzare azioni motorie via via più complesse e diversificate per migliorare le proprie capacità coordinative in situazioni diverse.
- Interpretazione corretta della richiesta di un gesto motorio (sforzo di lunga, media e breve intensità; esercizi settoriali)
- Sviluppo della coordinazione dinamica generale e segmentari, organizzazione spazio-tempo, controllo respiratorio ed equilibrio.
- Rilevazione dei principali cambiamenti morfologici del proprio corpo ed applicazioni di piani di lavoro per lo sviluppo e il consolidamento delle capacità condizionali: resistenza, velocità, forza e mobilità articolare
- Saper affinare le tecniche acquisite per il miglioramento delle prestazioni
- Saper applicare le regole stabilite dal gruppo
- Riuscire a controllare la propria emotività
- Mettere in atto comportamenti collaborativi nel corso di un gioco per raggiungere un fine comune
- Saper gestire le situazioni competitive e i risultati positivi o negativi delle stesse, saper canalare l'aggressività

Contenuti

- Esercizi a corpo libero con o senza piccoli attrezzi per potenziamento laterali
- Esercizi su schemi motori di base
- Esercizi per la coordinazione segmentaria, destrezza, coordinazione spazio tempo
- Mantenimento di un impegno motorio prolungato nel tempo

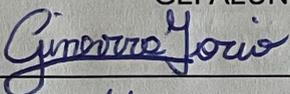
- Conoscenza della terminologia specifica dell'attività fisica
 - Attività sportive : pallavolo, calcetto, acrosport, rugby baseball
 - Conoscenza della terminologia specifica delle discipline sportive proposte e regolamenti
 - Giochi motori di destrezza
- PARTE TEORICA
- Anatomia dell'apparato locomotore
 - Storia e Regolamenti del baseball

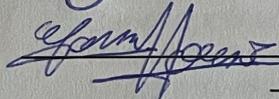
Test valutazione

- Test di valutazione salto in lungo e test salto in alto
- Test di velocità 30 m
- Test dei salti con fune
- Test addominali
- Test flessioni
- Griglie di valutazioni specifiche per l'attività pratica sportiva.

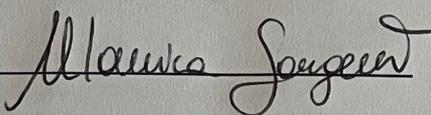
Perugia, ...5/06/2024..

GLI ALUNNI





IL DOCENTE



Note per la compilazione

- o Nell'intestazione impostare correttamente: **classe, sezione, indirizzo**
- o Usare il carattere: **Arial - Dimensione: 12**
- o Mettere i titoli in **grassetto**
- o Redigere un programma per ogni disciplina per ogni classe