

PROGRAMMA SVOLTO

a.s. 2018/19

| | |
|---------------|----------------------------|
| CLASSE | Indirizzo di studio |
| 4A | Scienze Applicate |

| | |
|---|--------------------------|
| Docente | RATTI CESARE EMANUELE |
| Disciplina | SCIENZE MOTORIE SPORTIVE |
| Monte ore settimanale nella classe | 2 |
| Documento presentato in data 10/6/2019 | |

1. Articolazione delle competenze in abilità e conoscenze

Competenza: percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Abilità: analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi. Eseguire esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione.

Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione. Conoscenze: i muscoli e la loro azione. I principi dell'allenamento. Le discipline che utilizzano il corpo come espressione.

Competenza: lo sport, le regole, il fair play. Abilità: partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche. Elaborare tecniche e strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune. Conoscenze: capacità tecniche e tattiche degli sport praticati. L'aspetto educativo e sociale dello sport.

Competenza: salute, benessere, sicurezza e prevenzione. Abilità: assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui. Utilizzare le corrette procedure in caso di primo intervento. Conoscenze: i principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. Tecniche di assistenza durante il lavoro. Codice comportamentale di primo soccorso e trattamento dei traumi più comuni.

Competenza: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. Abilità: scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta. Conoscenze: Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva. Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica.

2. Contenuti specifici del programma

- Le corse di resistenza: teoria e applicazioni pratiche.
- Elementi di destrezza ed agilità.
- Esercitazioni di ginnastica generale.
- Esercitazioni di potenziamento generale e cambi di senso.
- Esercitazioni propedeutiche alla velocità Velocità: 80m F e 100m M.
- Dodgeball: teoria e pratica.
- Approfondimento teorico: Sport e Shoah.
- Small side games: Calcio a 5, Badminton e Basket .