

SCHEDA DI PROGRAMMAZIONE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE per il 5° ANNO

a.s. 2017/2018

COMPETENZE	PREREQUISITI	ABILITA'	CONOSCENZE	CONTENUTI	STRUMENTI	METODOLOGIE	VALUTAZIONE	TEMPI
<p>L'allievo deve avere padronanza della corporeità e del movimento ed essere consapevole delle potenzialità delle scienze motorie per il benessere individuale e collettivo. L'allievo deve quindi dimostrare un significativo miglioramento delle proprie capacità di resistenza, forza, velocità, mobilità articolare, coordinazione. Attuare correttamente i gesti atletici fondamentali (correre, saltare, lanciare ecc.), i gesti fondamentali della pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto, hitball badminton, nuoto; pattinaggio su ghiaccio, tennis, arrampicata sportiva. Applicare correttamente le regole fondamentali delle discipline sopra enunciate</p>	<p>Conoscenza basilare degli apparati e dei sistemi del corpo umano e delle loro funzioni. Conoscenza degli effetti fondamentali del movimento sul corpo umano. Conoscenza basilare delle discipline di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto) Conoscenza della terminologia specifica della materia.</p>	<p>L'allievo, grazie agli schemi motori in parte già acquisiti e alla costanza nell'esecuzione delle attività proposte, dovrà essere in grado di praticare ad un buon livello le attività e gli sport proposti .</p>	<p>Conoscere organi, strutture e funzioni del corpo umano; conoscere e sviluppare le capacità motorie; conoscere la tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano e nozioni dei regolamenti Nozioni approfondite di interventi di primo soccorso e degli effetti dell'abuso di sostanze quali alcool, tabacco e dell'uso di sostanze dopanti.</p>	<p>Corsa Pre-atletici Salti Lanci Corpo libero Fondamentali individuali della pallacanestro, pallavolo, calcetto, pallamano, badminton, gli stili del nuoto, atletica leggera e/o delle attività scelte come modulo: Arrampicata sportiva, pattinaggio su ghiaccio, canoa, difesa personale.</p>	<p>In palestra o presso le strutture esterne dove si svolgono i moduli. Piccoli attrezzi (funicelle, tappetini, palloni, cerchi, bacchette), grandi attrezzi (pertiche, pedana, pesetti, trave d'equilibrio)</p>	<p>Lezioni frontali; Esercitazioni di gruppo e a circuito; Filmati; Uscite didattiche; Progetti Partecipazione ai Campionati Studenteschi</p>	<p>Test motori; osservazioni sulle loro capacità tecniche e sull'impegno manifestato. Relazioni e verifiche scritte.</p>	<p>60 ore in totale ripartite in 2 quadrimestri</p>