

ISTITUTO MAZZINI-DA VINCI
Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive
classe terza CP anno scolastico 2014/2015
prof. Pontacolone Marco

L'insegnamento di Scienze Motorie si è proposto i seguenti

Obiettivi di apprendimento

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

finalizzata a sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.

Miglioramento della conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici.

Lo sport, le regole e il fair play

Miglioramento della conoscenza ed applicazione delle strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; Coinvolgimento nel confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Svolgimento di ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzazione e gestione delle attività motorie nel tempo scuola.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Orientamento alla assunzione di stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

contenuti:

- 1.** attività ed esercizi a carico naturale;
- 2.** attività ed esercizi di opposizione e resistenza;
- 3.** attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi, codificati e non;
- 4.** attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione;
- 5.** attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio - temporali variate;
- 6.** attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse e in volo;
- 7.** elementi di preacrobatica
- 8.** giochi collettivi a carattere ludico/sportivo;
- 9.** elementi di attività sportive individuali: atletica leggera, ginnastica artistica, badminton...
- 10.** Elementi di attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro , calcio, pallamano...
- 11.** organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra;
- 12.** attività espressive codificate e non codificate;
- 13.** attività svolte su base musicale;
- 14.** conoscenze sulle norme di comportamento per la prevenzione di infortuni ed in caso di incidente.

verifiche:

- Valutazione delle significative modificazioni, in senso migliorativo, all'interno di ogni singolo obiettivo didattico.
- Valutazione quantitativa di miglioramento tramite test e prove pratiche.
- valutazione qualitativa del comportamento motorio complessivo.
- valutazione qualitativa della disponibilità personale verso l'apprendimento motorio.

FIRMA _____

FIRMA _____

L'insegnante di Scienze Motorie e Sportive
Prof. Marco Pontacolone

Savona, 1 giugno 2015