

MATERIA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO: 2017-2018

INSEGNANTE: TAVIANI ALESSANDRA

CLASSE: 5A

SETTORE: OD/OTT

INDIRIZZO:

PROGRAMMA FINALE SVOLTO

Titolo: Capacità condizionali: caratteristiche, parametri che le condizionano, metodi di allenamento, sistemi energetici utilizzati.

Periodo: settembre-dicembre

Conoscenze/comprendione:

Conoscere localizzazione e funzione dei principali muscoli, ossa e articolazioni del corpo umano e come poterli utilizzare dal punto di vista pratico per ottenere un miglioramento funzionale dei vari distretti muscolari. Conoscere le caratteristiche e le modalità di allenamento delle capacità condizionali

Abilità:

Saper eseguire in modo consapevole esercitazioni pratiche per lo sviluppo dei vari distretti muscolari anche in modo creativo e proponendo una analisi biomeccanica basilare delle attività svolte in base alla capacità condizionale che si vuole allenare.

Titolo: Fondamentali di pallavolo

Periodo: Gennaio-Marzo

Conoscenze/comprendione:

Conoscere la tecnica e l'utilizzo in situazione di gara dei fondamentali tecnici della pallavolo e le principali regole di gioco

Abilità:

Saper eseguire i fondamentali sia singolarmente che in situazione di gioco e saper applicare le principali regole di gioco sia come giocatore che come arbitro.

Titolo: Fondamentali degli sport individuali e di squadra.

Periodo: Aprile-Giugno

Conoscenze/comprendione:

Partecipare alle attività proposte e saper esplorare, conoscere ed elaborare le risposte motorie appropriate.

Abilità:

Essere in grado di affrontare problematiche motorie di difficoltà crescente al fine di interiorizzare gli apprendimenti acquisiti.

Titolo: Conoscenze di base di pronto soccorso.

Periodo: Aprile-Maggio

Obiettivo: saper valutare il grado di difficoltà dell'emergenza e saper intervenire.

Contenuti: conoscere le operazioni di base da effettuare quando si verifica una situazione di pericolo.

Titolo: Conoscenze di base di alimentazione e sport.

Periodo: Aprile-Maggio

Obiettivi: conoscenza dei principi fondamentali dell'alimentazione.

Contenuti: conoscere i nutrienti e la loro interazione con il corpo umano.

Titolo: attività sportive presenti sul territorio.

Periodo: tutto l'anno scolastico

Obiettivi: conoscere ed avere un primo approccio con le principali attività sportive presenti sul territorio savonese in modo da poter gestire in modo efficace la propria attività motoria presente e futura in modo efficace e consapevole.

Contenuti: utilizzando le strutture presenti sul territorio si forniranno agli alunni le conoscenze necessarie sia pratiche che teoriche per poter scegliere in modo consapevole se e quali attività praticare autonomamente al di fuori dell'orario scolastico sia nel presente che in futuro. Le attività proposte dipenderanno dalla disponibilità delle strutture presenti sul territorio e dalle preferenze espresse dalla classe che verranno specificate in nella programmazione svolta, a fine anno.

Savona, 09/06/2018

Alessandra Taviani