



CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico 2022/23

Classe 1[^] SEZ. F

Prof.ssa Caterina Falcone

Libri di testo: Educare al Movimento Volume Allenamento Salute E Benessere + Ebook – Lovecchio N / Fiorini G Chiesa E / Coretti S Bocchi S. Vol. U- Marietti Scuola + materiali didattici: pdf, file, video allegati e condivisi sulla piattaforma di comunicazione utilizzata (G-Suite).

- **L'organizzazione del Corpo Umano e il linguaggio specifico:**
 - ✓ Assi anatomici di riferimento
 - ✓ Piani anatomici
 - ✓ Posizioni fondamentali
 - ✓ Le attitudini fondamentali
 - ✓ I movimenti fondamentali
 - ✓ Le parti del corpo
- **Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati:**
 - ✓ Il sistema scheletrico
 - ✓ Le articolazioni
 - ✓ Le leve e il movimento
- **I principali paramorfismi e dismorfismi**
- **Conoscere il movimento: gli schemi motori, le capacità e abilità motorie:**
 - ✓ La coordinazione
 - ✓ Le capacità motorie
 - ✓ Le capacità coordinative
 - ✓ La classificazione delle capacità coordinative
 - ✓ Le abilità motorie
 - ✓ La classificazione delle abilità motorie
 - ✓ Open e closed skills
- **Le regole, le capacità tecniche e tattiche dei seguenti sport: pallavolo, pallacanestro, scherma**
 - ✓ Storia
 - ✓ L'area di gioco
 - ✓ Come si gioca
 - ✓ Le regole di gioco
 - ✓ I fondamentali individuali e di squadra
 - ✓ I fondamentali d' attacco e difesa
- **Attività indoor e outdoor**
- **Il Fair play:**
 - ✓ Che cos'è il fair play: principi e valori
- **I principi fondamentali della sicurezza e prevenzione**
 - ✓ Vita quotidiana e sicurezza
 - ✓ La sicurezza a scuola, in palestra e in piscina
 - ✓ Sicurezza in strada
- **Salute e benessere:**
 - ✓ La salute dinamica: Il concetto di salute e l'educazione alla salute
 - ✓ Il movimento come prevenzione
- **L'attività in ambiente naturale:**
 - ✓ Incontrare la natura
 - ✓ Le diverse attività in ambiente naturale

- ✓ Orienteering
- **Contenuti Lezioni Pratiche:**
 - ✓ Test autovalutazione delle capacità coordinative (Tempismo, Indipendenza Segmentaria e Ritmo)
 - ✓ Test motori
 - ✓ Rielaborazione degli schemi motori di base:
 - Conoscenza del proprio corpo attraverso esercizi di ginnastica analitica segmentaria.
 - Ricerca di nuovi equilibri con esercizi di coordinazione statica e dinamica.
 - Controllo del proprio corpo in relazione allo spazio e agli altri compagni
 - Realizzare movimenti che richiedono di associare/ dissociare le diverse parti del corpo.
 - Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate.
 - ✓ Esercizi di preatletismo
 - ✓ Esercizi di coordinazione generale e specifica a corpo libero e/o combinata con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi
 - ✓ Esercizi specifici sulle capacità condizionali di forza, resistenza, velocità e mobilità articolare
 - ✓ Giochi di squadra-staffette-circuiti coordinativi e di destrezza- percorsi a stazioni
 - ✓ Esercitazioni di stretching, elasticità muscolare e mobilità articolare.
 - ✓ Esercizi di rilassamento, di respirazione e di controllo posturale.
 - ✓ Esercitazioni pratiche sui fondamentali della tecnica sportiva (individuali e di squadra) dei vari sport praticando attivamente i valori sportivi (fair- play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.
 - ✓ Attività di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione, rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
 - ✓ Attività di socializzazione e miglioramento del carattere: gare sportive, tornei di classe- di interclasse e di istituto assumendosi responsabilità e impegnandosi per il bene comune
- **Insegnamento trasversale dell'Educazione civica**
 - ✓ Il Fair Play e le sue regole

Cerignola, 10 giugno 2023

L'insegnante

Caterina Falcone