



CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico 2022/23

Classe 1[^] SEZ. H

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:

- 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

Le regole, le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati:

- ✓ Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte
- ✓ I fondamentali individuali e di squadra
- ✓ La terminologia e le regole principali degli sport praticati
- ✓ Il regolamento degli sport praticati
- ✓ I gesti arbitrali degli sport praticati
- ✓ Semplici principi tattici
- ✓ Le abilità necessarie al gioco

Il fair play

- ✓ Che cos'è il fair play: principi e valori

I principi fondamentali della sicurezza a scuola e in palestra

- ✓ Vita quotidiana e sicurezza

L'attività in ambiente naturale:

- ✓ Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche
- ✓ L'orientering

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
- ✓ Giochi di squadra-staffette-circuiti coordinativi e di destrezza- percorsi a stazioni
- ✓ Esercitazioni di stretching, elasticità muscolare e mobilità articolare, 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

Cerignola, 10 giugno 2023

L'insegnante

Caterina Falcone