

Programma scolastico 2016/2017

Istituto Istruzione Superiore E.Alessandrini – Vittuone/ Mainardi Corbetta

Materia: Scienze motorie

Docente: Poggiati Martina

Classe: 1° B socio-sanitario

Obiettivi minimi raggiunti:

1. La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive (conoscere e padroneggiare il proprio corpo in varie situazioni motorie ed espressive, sviluppando le potenzialità funzionali)
2. Lo sport, le regole e il fair play (consolidare i valori sociali dello sport, conoscere e praticare in modo corretto i principali sport individuali e di squadra)
3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione (riconoscere, ricercare e applicare comportamenti che promuovono un sano stile di vita ed una educazione alla prevenzione. Assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza.
4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico (individuare ed educare ai benefici che derivano dalla pratica di attività fisiche svolte in diversi ambienti)

Abilità

- saper eseguire correttamente gli esercizi di motricità;
- essere in grado di eseguire movimenti coordinati
- svolgere attività sub-massimali di resistenza, velocità, forza e mobilità articolare;
- essere in grado di controllare gli attrezzi utilizzati;
- essere in grado di eseguire sequenze ritmiche;
- praticare a livello base le discipline sportive individuali e di squadra affrontate.
- conoscere le essenziali modalità di arbitraggio degli sport affrontati;
- conoscere le elementari norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni;
- conoscere norme igieniche e relative ad una corretta alimentazione

Contenuti svolti suddivisi per quadrimestre:

I Quadrimestre:

- Batteria di test di ingresso
- POTENZIAMENTO FISILOGICO FORZA: esercizi a corpo libero, carico naturale e/o ai grandi e piccoli attrezzi; individuali e a coppie. Il riscaldamento ed il condizionamento.
- RESISTENZA: esercitazioni individuali e a gruppo per il miglioramento della capacità aerobica

- VELOCITÀ: andature preatletiche, esercizi tecnici di corsa, corsa veloce con partenza dalle varie stazioni, staffette, circuiti a tempo
- RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DESTREZZA: esercizi a corpo libero, ai grandi e piccoli attrezzi, individuali, a coppie, a gruppo per il miglioramento della coordinazione generale e speciale. Utilizzo delle funicelle.
- PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE ED ESPRESSIVE GIOCHI SPORTIVI E DI SQUADRA: principali fondamentali individuali e di squadra. Il Badminton.

II Quadrimestre:

- POTENZIAMENTO FISIOLOGICO FORZA: esercizi a corpo libero, carico naturale e/o ai grandi e piccoli attrezzi; individuali e a coppie. Il riscaldamento.
- RESISTENZA: esercitazioni individuali e a gruppo per il miglioramento della capacità aerobica. Mezzo fondo.
- VELOCITÀ: andature preatletiche, esercizi tecnici di corsa, corsa veloce con partenza dalle varie stazioni, staffette, circuiti a tempo
- MOBILITÀ ARTICOLARE: esercizi a corpo libero, ai piccoli e grandi attrezzi; individuali e a coppie. Lo stretching e i muscoli.
- RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DESTREZZA: esercizi a corpo libero, ai grandi e piccoli attrezzi, individuali, a coppie, a gruppo per il miglioramento della coordinazione generale e speciale. L'acrosport e la ginnastica artistica
- PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE ED ESPRESSIVE GIOCHI SPORTIVI E DI SQUADRA: principali fondamentali individuali e di squadra. L'Uni hockey, il Dodgeball, palla rilanciata. Pallavolo e calcio.
- DISCIPLINE INDIVIDUALI: -ATLETICA LEGGERA : corsa veloce, corsa di resistenza. Corsa ad ostacoli. Generalità sulle altre specialità
- EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Corbetta, il

FIRMA