

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico 2018/2019

Classe: 4° B AFM

Prof. Guazzini Marco

OBIETTIVI EDUCATIVI E SPECIFICI

Percezione di sé, completamento sviluppo funzionale capacità motorie (condizionali, coordinative, espressive).

Acquisizione valori sociali dello sport tramite sport individuali e di squadra (regole, aspetti tecnici e tattici, fair play).

Sviluppo di atteggiamento positivo stili di vita salutari e benessere (argomenti teorici di salute, benessere, sicurezza, prevenzione).

CONTENUTI, STRUMENTI

- Corsa di resistenza in forma continua e alternata
- Balzi, andature, skip
- Preatletismo generale e specifico, stretching
- Esercizi di tonificazione addominale-dorsale, ginnastica posturale “Core training”,
- Esercizi individuali e a coppie con piccoli e grandi attrezzi (funicelle, palle mediche, parallele, anelli)
- Fondamentali tecnico-tattici degli sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5.
- Fondamentali tecnico-tattici degli sport individuali: ginnastica attrezistica, tennis, badminton, tennis tavolo
- Argomenti teorici: rianimazione e pronto soccorso, BLS (Basic Life Support).

METODI

Lezioni frontali, esercitazioni pratiche, lezioni interattive con videoproiettore o LIM

VALUTAZIONE

Prove strutturate, verifiche orali o pratiche (sulle capacità tramite test motori pratici; sull'impegno, interesse e partecipazione, tramite la frequenza e lo svolgimento delle lezioni;

sulla parte teorica, tramite verifiche orali).

FORME DI RECUPERO E POTENZIAMENTO

Gruppi di livello. Partecipazione alle attività del Centro Sportivo Scolastico (attività sportiva pomeridiana, tornei di istituto, competizioni sportive studentesche).