

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

2 ore settimanali

5<sup>a</sup> classe, sezione D

Anno scolastico 2018/19

Prof.ssa Irene Melai

### COMPETENZE AL TERMINE DEL QUINTO ANNO

Lo studente, la studentessa è in grado di:

- eseguire diverse discipline sportive individuali e di squadra, utilizzare tecnica e tattica in modo corretto e mirato, migliorare la propria forma con misure adeguate e riconoscere l'utilità dell'attività sportiva per la salute e praticare uno stile di vita attivo.
- affrontare competizioni all'interno di un'etica corretta e osservando le regole vigenti ed il fairplay, organizzare attività sportive per sé e per gli altri e assumere ruoli diversi.
- confrontarsi criticamente con il mondo dello sport e dello sviluppo tecnologico ed esercitare movimento, gioco e sport rispettando la natura, l'ambiente ed i necessari criteri di sicurezza.

### OBIETTIVI D'APPRENDIMENTO

- Organizzare e favorire lo sviluppo motorico-sportivo personale. Educazione al movimento ed allo sport.
- Ritmo e flusso motorio. Adattare il ritmo motorio e gli schemi motori personali a tecniche sportive.
- Fitness e sport salutistico e criteri specifici di prestazione sportiva. Creare benessere fisico e mentale attraverso l'esercizio pianificato.
- Elementi teorici e fondamenti di diverse discipline sportive. Applicare in modo mirato sequenze di movimenti utilizzando la tecnica corretta.
- Giochi sportivi e giochi di squadra. Regole e lealtà. Partecipare attivamente a giochi sportivi e di squadra e gareggiare.
- Regole di prevenzione e sicurezza. Applicare comportamenti funzionali alla sicurezza.
- Sport nel rispetto dell'ambiente e della natura. Tecniche di nuoto nei diversi stili, attività di gioco e sportive in acqua.

### CONTENUTI

Argomenti/contenuti	Conoscenze	Abilità	Periodo
<u>L'allenamento – come migliorare le proprie prestazioni:</u> riscaldamento e defaticamento, test motori (Cooper test e test di coordinazione generale), esercizi a corpo libero e con attrezzi.	Fitness e sport salutistico.	Creare benessere fisico e mentale attraverso l'esercizio pianificato, valutare le proprie prestazioni e le capacità motorie.	Settembre/ottobre/ dicembre.
Sport in pista ed in pedana - <u>La ginnastica artistica:</u> movimenti ed esercizi fondamentali a corpo libero e con attrezzi ( capovolta, verticale e volteggio framezzo e divaricato). Ritmo nelle azioni motorie (corsa, stacco-salto). <u>Atletica leggera:</u> salto	Accenni ad elementi tecnici e fondamenti.	Applicare in modo mirato sequenze di movimenti utilizzando la tecnica corretta. Adattare il ritmo motorio e gli schemi motori personali a tecniche sportive.	Febbraio/marzo/aprile/ maggio.

in lungo e corsa veloce 100 e 200 metri, tiro del giavellotto (Vortex)*.			
Sport d'invasione: <u>Floorball e Rugby</u>	Giochi sportivi e giochi di squadra. Regole (spesso riadattate al contesto) e lealtà.	Partecipare attivamente a giochi sportivi e di squadra e gareggiare. Fair play.	Ottobre/novembre/dicembre.
<u>Il pattinaggio su ghiaccio.</u>	Educazione al movimento ed allo sport.	Organizzare e favorire lo sviluppo motorico-sportivo personale.	Gennaio
<u>Nuoto*</u> : immergersi, tuffarsi, crawl, dorso, rana.	Tecniche di nuoto, attività di gioco in acqua.	Nuotare diversi stili, tuffarsi e giocare nell'acqua.	Maggio

Gli argomenti trattati dopo il 15 maggio 2019 sono indicati con un asterisco(\*)