PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2020-2021 - classe II B AFM - Prof. Navarra Ugo

CONTENUTI

- o <u>potenziamento fisiologico</u>: corsa veloce e di resistenza, mobilizzazione articolare, potenziamento e tonificazione muscolare.
- capacità condizionali : forza, velocità, resistenza e mobilità articolare.
- o capacità coordinative : coordinazione generale, ritmo, equilibrio, tempismo, lateralità.
- o giochi sportivi : pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio, nuoto, tennis, badminton, floorball, equitazione.
- teoria dell'Ed. Fisica: apparato respiratorio, sistema muscolare e classificazione dei muscoli, educazione allo sport, promozione della salute, la doppia piramide ambientale-alimentare, la corsa e il benessere psicofisico, sedentarietà e sport, i traumi muscolari e primo soccorso, gli sport delle olimpiadi, l'allenamento e forma fisica, l'allenamento sportivo, il sistema cardiovascolare, anatomia del cuore, il sistema nervoso.

COMPETENZE

- miglioramento della resistenza organica generale.
- miglioramento della coordinazione generale, oculo-manuale, oculo-podalica, delle abilità e della destrezza.
- o conoscenza delle regole di gioco e dei regolamenti della discipline sportive trattate.
- conoscenza delle caratteristiche tecnico-tattiche e pratiche dei ruoli nei vari giochi di squadra, arbitraggio e fairplay.
- conoscenza di un modello di alimentazione sana ed equilibrata, di regole per la pratica di attività fisica per il benessere e uno stile di vita corretto.
- conoscenza dell'apparato respiratorio, muscolare, cardiovascolare e nervoso

METODI

- tutti i tipi di corsa.
- o esercizi a corpo libero individuali, a coppie e a gruppo.
- o circuiti a carattere generale e specifico.
- o esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e collettivi di ogni singola attività sportiva.
- o collegamenti teorici con le altre discipline

MEZZI

- o piccoli e grandi attrezzi,palle e palloni e attrezzature specifiche per ogni singolo sport.
- o libro di testo, fotocopie, dispense e video.
- o piattaforme digitali Hangouts Meet, classroom

SPAZI

- o palestra e spazio polivalente dell'Istituto.
- o palestra e campo da tennis Verga.
- o piscina La Fenice.
- o maneggio Lo Sperone

VERIFICHE

- o test specifici di valutazione funzionale e sui fondamentali.
- o pratica consapevole dei giochi sportivi e di una partita di gioco.
- o questionari a risposta multipla, vero/falso e aperta.
- o dialoghi e verifiche formative on line.

Gli alunni

Bonome Formouse

Scanned by TapScanner