

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE_4 C IT_2022_2023

Gli Sport praticati nel corrente anno scolastico sono:

Badminton, Nuoto, Tennis, Tennis Tavolo, Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Ginnastica Posturale e funzionale, Fitness.

Esercizi e giochi sportivi per migliorare:

- le capacità coordinative e condizionali al fine di realizzare schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive
- l'autonomia di lavoro attraverso l'approfondimento operativo e trasferire le competenze acquisite in altri ambiti sportivi
- il proprio stile di vita attraverso il consolidamento di una cultura motoria e sportiva.
- la conoscenza delle funzioni e dell'efficienza dei principali apparati dell'organismo
- l'autostima e l'autocontrollo acquisendo una consapevolezza dei propri limiti

Acquisire i principali schemi motori dei giochi sportivi praticati:

Badminton: regole del gioco, fondamentali individuali, singolo e doppio

Nuoto: ambientamento, conoscenza degli stili, pratica dello stile libero, del dorso, della rana. Tuffi

Tennis: regole di gioco, fondamentali individuali, singolo e doppio

Tennis tavolo: regole di gioco, fondamentali individuali, singolo e doppio

Pallavolo: regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, tecnica e tattica di gioco.

Pallacanestro: regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, tecnica e tattica di gioco.

Calcio a 5: regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, tecnica e tattica di gioco.

Ginnastica Posturale e Funzionale: esercizi a corpo libero, es. ai grandi attrezzi (spalliera, scala orizzontale, scala ortopedica curva, quadro svedese)

Fitness: cardio e funzionale

Partite e arbitraggio e fairplay

Conoscenze:

- delle regole e degli schemi dei giochi sportivi
- delle tecniche di esecuzione del gesto ginnico sportivo in generale
- equilibrio e benessere psicofisico
- alimentazione: dieta equilibrata, la doppia piramide alimentare ed ambientale, alimentazione e sport, fabbisogno energetico
- nozioni di anatomia dell'apparato muscolare e respiratorio, nozioni sul sistema nervoso
- la sicurezza e la prevenzione degli infortuni nello sport, i più comuni traumi sportivi, interventi di primo soccorso

Ed. civica: La corretta postura alla postazione pc ed ergonomia a scuola. Le abitudini per ridurre il fenomeno della lombalgia e gli esercizi per ridurre la frequenza.