

Disciplina: Scienze Motorie 5ª H	a.s. 2024/25	Docente: Sandro Raccis
-----------------------------------------	---------------------	-------------------------------

Libro di utilizzato: AA.VV. - *In Movimento* - Marietti Scuola

OBIETTIVI realizzati in termini di conoscenze, competenze e capacità.

COMPETENZE

- Possiede conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita.
- Ha costruito la consapevolezza delle proprie competenze motorie e dei propri limiti
- E' capace di assumersi la responsabilità delle proprie azioni e impegnarsi per il bene comune.
- Saper individuare e creare relazioni e collegamenti tra il funzionamento del corpo e l'esercizio fisico
- Saper acquisire e interpretare l'informazione con spirito critico
- Progettare un allenamento metodologicamente adeguato per migliorare le proprie prestazioni motorie.

CONOSCENZE

- Conoscere il proprio corpo, e, in maniera elementare, il suo funzionamento.
- Consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti l'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici della preadolescenza.
- Riconoscere le caratteristiche fisiologiche che influenzano le prestazioni fisiche.
- Conoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica.
- Conoscenza dell'importanza dell'attività motoria per mantenere il corpo efficiente e in salute
- Conoscenza dei comportamenti da attuare in caso di infortunio o malessere
- Conoscenza dei comportamenti illeciti nello sport e del pericolo d'utilizzo di sostanze e metodi proibiti
- Conoscenza dei principi che regolano una seduta di allenamento

ABILITÀ

- Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute.
- Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo e applicare conseguenti piani di lavoro per raggiungere un'ottimale efficienza fisica, migliorando le capacità condizionali.
- Saper organizzare un proprio piano di allenamento delle capacità condizionali.
- Saper effettuare azioni di primo soccorso in caso di infortunio.
- Saper scegliere e seguire corrette abitudini di vita.
- Riconoscere le corrette e le scorrette posture su sé stessi e sui compagni
- Sapersi districare tra innumerevoli informazioni e scegliere quelle validate da fondamento scientifico
- Sa relazionarsi con i vari ambienti in cui svolge le proprie attività e con le strutture ed attrezzature che utilizza.
- Saper collaborare in modo costruttivo con gli altri e utilizzando le conoscenze acquisite prendere decisioni per risolvere situazioni problematiche

CONTENUTI di teoria e pratica

STORIA DELLO SPORT E INCLUSIONE

- Le Paralimpiadi
- Le Olimpiadi antiche e moderne
- Lo sport contro il razzismo

SALUTE E BENESSERE

- Lo schema corporeo e le tappe dello sviluppo psicomotorio del bambino.
- Il concetto di salute dinamica
- L'importanza del movimento
- L'ipocinesia e le sue conseguenze
- Il Fitness
- Prevenzione delle patologie cardio-circolatorie
- Il doping .
- Le sostanze proibite (steroidi anabolizzanti, diuretici, ormoni).

ALLENARE LE CAPACITÀ FISICHE

- Gli elementi della prestazione: Abilità motorie, capacità motorie, le capacità organico muscolari.
- Il concetto di allenamento.
- L'aggiustamento, l'adattamento, la supercompensazione e la fase di recupero.

SICUREZZA E PREVENZIONE

- Il pronto soccorso e il primo soccorso.
- Emergenze e urgenze.
- Traumi dell'apparato muscolo scheletrico e nozioni di primo intervento.
- Posizione di sicurezza, antishock,
- La rianimazione cardio-respiratoria,
- Intervento in caso di trauma cranico e di ostruzione delle vie aeree superiori.

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Fondamentali tecnici della pallavolo
- Fondamentali tecnici del badminton
- Fondamentali tecnici del Tennis tavolo e calcio balilla
- Fondamentali tecnici del calcio a cinque
- Potenziamento capacità condizionali e coordinative
- Stretching e mobilità articolare

Educazione civica: Pulizia e cura del verde scolastico.

Strumenti e criteri di verifica e valutazione:

Le verifiche teoriche sono state fatte attraverso test strutturati/semi-strutturati e interrogazioni orali. La valutazione è la risultante delle verifiche, dell'impegno, della partecipazione e del grado di interesse dimostrato verso la disciplina.

Alunni

Docente