

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

PROGRAMMA SVOLTO

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.
- Acquisire 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.
- Conoscenza dell'importanza dell'attività motoria per mantenere il corpo efficiente e in salute
- Conoscenza delle caratteristiche tecnico-pratiche dei giochi di squadra

ABILITA

- 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 scegliere e seguire corrette abitudini di vita.
- Riconoscere le corrette e le scorrette posture su sé stessi e sui compagni
- Saper scegliere e seguire corrette abitudini di vita.
- Saper organizzare un proprio piano di allenamento delle capacità condizionali.
- 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

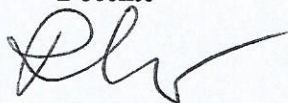
CONTENUTI di teoria e pratica.

- Ripasso generale dei grandi apparati del corpo: Il sistema nervoso, Il sistema cardio-circolatorio, I meccanismi di produzione energetica del corpo (sistema aerobico e anaerobico), L'apparato respiratorio.
- Capacità condizionali e coordinative, il concetto di allenamento, la supercompensazione;
- La forza
- La velocità;
- La resistenza;
- La mobilità articolare;
- Potenziamiento e coordinamento delle capacità motorie;
- Esercizi a carico naturale;
- Esercizi correttivi per la colonna vertebrale
- Esercizi di allungamento muscolare e ampiezza articolare
- Conoscenza delle regole nei giochi sportivi;
- Giochi di squadra: fondamentali tecnici individuali di calcio, pallavolo, badminton;

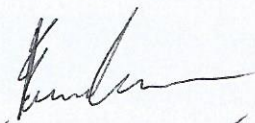
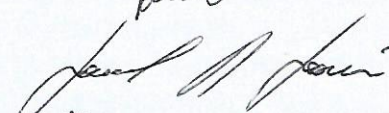
Strumenti e criteri di verifica e valutazione

Le verifiche teoriche sono state fatte attraverso compiti scritti e interrogazioni orali, le verifiche pratiche attraverso prove motorie e osservazione sistematica. La valutazione è la risultante delle verifiche, dell'impegno, della partecipazione e del grado d'interazione e collaborazione con i compagni.

Docente



Alunni



Elisabetta Zurrò
Pittau Daniele