

# PROGRAMMA DIDATTICO

Materia: Scienze Motorie

Docente: Andrea Vargiu

Classe: 5<sup>^</sup> Informatica

Anno Scolastico: 2022/23

## OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI

- Saper compiere attività motorie a carattere individuale e di squadra.
- Rispettare le regole, il proprio ruolo e quello dei compagni.
- Saper utilizzare il proprio corpo per ottenere il miglior rendimento.
- Praticare almeno una disciplina sportiva individuale ed una di squadra.
- Mettere in pratica le norme comportamentali per prevenire infortuni.
- Essere a conoscenza delle caratteristiche tecniche degli sport praticati.
- Conoscere i principi fondamentali di igiene e di mantenimento della salute.
- Acquisire la capacità di trasferire all'esterno della scuola esperienze motorie e sportive in base alle proprie attitudini e propensioni personali.

## CONTENUTI

- Esercizi a corpo libero per la mobilità articolare ed il potenziamento muscolare.
- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi.
- Attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio.
- Fondamentali tecnici dei vari sport di squadra.
- Attività sportive individuali: atletica leggera, ginnastica, tennis-tavolo.
- Informazioni teoriche sulla metodologia di allenamento.
- Norme comportamentali e di igiene.
- Traumatologia sportiva e primo soccorso.

## METODI

- Analisi del movimento degli esercizi proposti.
- Esecuzioni individuali, a coppie e con piccoli gruppi.
- Esecuzioni a squadre complete.
- Esecuzioni pratiche dal gesto semplice al gesto più complesso.
- Esercitazioni per il miglioramento delle capacità e abilità motorie.

## VERIFICA

- Attraverso test motori (tempi e misure).
- Osservazioni sull'impegno, sul comportamento e sui tempi di apprendimento.
- Analisi dei miglioramenti rispetto ai livelli iniziali