

OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI

1. Dimostrare di saper compiere attività motorie a carattere individuale e di squadra.
2. Rispettare il proprio ruolo e quello dei compagni.
3. Saper utilizzare le proprie energie per un miglior rendimento.
4. Praticare almeno uno sport individuale e uno di squadra.
5. Mettere in pratica le norme comportamentali per prevenire infortuni e contagi durante le attività motorie.
6. Essere a conoscenza delle caratteristiche tecniche degli sport praticati, dei principi fondamentali di igiene e di mantenimento della salute.
7. Acquisire la capacità di trasferire all'esterno della scuola esperienze motorie sportive in base alle proprie attitudini e propensioni personali

CONTENUTI

8. Esercitazioni pratiche con esercizi di coordinazione neuro-muscolare, mobilità articolare, di resistenza, di forza a carico naturale e carichi variabili, di equilibrio in condizioni dinamiche e statiche.
9. Fondamentali tecnici di attività sportive di squadra: calcio, pallacanestro, pallavolo.
10. Attività sportive individuali: atletica, ginnastica, tennis-tavolo.
11. Informazioni teoriche sulle metodologie di allenamento; norme comportamentali, di igiene e sulla salute.
12. I traumi sportivi , prevenzione e primo intervento
13. Doping.
14. La pallavolo: storia, regole, fondamentali, ruoli giocatori

METODI

15. Analisi del movimento degli esercizi proposti prima in forma teorica, poi con esercitazioni pratiche, in piccoli gruppi e a squadre.
16. Esercitazioni per il miglioramento delle abilità motorie.

MEZZI, SPAZI, TEMPI**MEZZI:**

17. Attrezzi di ginnastica, grandi e piccoli, fissi e mobili.
18. Attrezzature di atletica leggera Spalliera svedese.
19. Palloni da calcio, pallavolo e pallacanestro.

SPAZI:

20. Palestra.
21. Campi esterni (calcetto, pallavolo e pallacanestro).
22. Pista di atletica.

TEMPI:

23. Ore di lezione settimanali 2

STRUMENTI DI VALUTAZIONE

24. Controlli sotto forma colloquiale.
25. Test di carattere motorio con misure e tempi rapportati alle capacità iniziali di ogni allievo.

CRITERI DI VALUTAZIONE

26. Valutazione oggettiva sul risultato tecnico ottenuto, con misure e tempi delle prestazioni motorie.
27. Osservazione e valutazione dei tempi di apprendimento, del comportamento.
28. Partecipazione e interesse alle attività svolte.
29. Conoscenza degli argomenti.
30. Impegno profuso nelle esercitazioni.

SCIENZE MOTORIE classe 5 B CAT

Ore settimanali 2

Prof.ssa Ghiso Arianna

OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI

31. Dimostrare di saper compiere attività motorie a carattere individuale e di squadra.
32. Rispettare il proprio ruolo e quello dei compagni.
33. Saper utilizzare le proprie energie per un miglior rendimento.
34. Praticare almeno uno sport individuale e uno di squadra.
35. Mettere in pratica le norme comportamentali per prevenire infortuni e contagi durante le attività motorie.
36. Essere a conoscenza delle caratteristiche tecniche degli sport praticati, dei principi fondamentali di igiene e di mantenimento della salute.
37. Acquisire la capacità di trasferire all'esterno della scuola esperienze motorie sportive in base alle proprie attitudini e propensioni personali

CONTENUTI

38. Esercitazioni pratiche con esercizi di coordinazione neuro-muscolare, mobilità articolare, di resistenza, di forza a carico naturale e carichi variabili, di equilibrio in condizioni dinamiche e statiche.
39. Fondamentali tecnici di attività sportive di squadra: calcio, pallacanestro, pallavolo.
40. Attività sportive individuali: atletica, ginnastica, tennis-tavolo.
41. Informazioni teoriche sulle metodologie di allenamento; norme comportamentali, di igiene e sulla salute.
42. I traumi sportivi , prevenzione e primo intervento
43. Doping.
44. La pallavolo: storia, regole, fondamentali, ruoli giocatori

METODI

45. Analisi del movimento degli esercizi proposti prima in forma teorica, poi con esercitazioni pratiche, in piccoli gruppi e a squadre.
46. Esercitazioni per il miglioramento delle abilità motorie.

MEZZI, SPAZI, TEMPI

MEZZI:

47. Attrezzi di ginnastica, grandi e piccoli, fissi e mobili.
48. Attrezzature di atletica leggera Spalliera svedese.
49. Palloni da calcio, pallavolo e pallacanestro.

SPAZI:

50. Palestra.
51. Campi esterni (calcetto, pallavolo e pallacanestro).
52. Pista di atletica.

TEMPI:

53. Ore di lezione settimanali 2

STRUMENTI DI VALUTAZIONE

54. Controlli sotto forma colloquiale.
55. Test di carattere motorio con misure e tempi rapportati alle capacità iniziali di ogni allievo.

CRITERI DI VALUTAZIONE

56. Valutazione oggettiva sul risultato tecnico ottenuto, con misure e tempi delle prestazioni motorie.
57. Osservazione e valutazione dei tempi di apprendimento, del comportamento.
58. Partecipazione e interesse alle attività svolte.
59. Conoscenza degli argomenti.
60. Impegno profuso nelle esercitazioni.

