

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE PRIMA SCIENTIFICO ind.sportivo

a.s. 2019/2020

STRUTTURA DEL PROGRAMMA ANNUALE:

OBIETTIVI DISCIPLINARI	CONTENUTI/MODULI
<u>TEORIA</u> - sistemi funzionali al movimento - capacità coordinative generali e Speciali - abilità coordinative - motricità, schemi motori di base e schema corporeo <u>PRATICA</u> - conoscere e saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi: - pallacanestro - pallamano - pallavolo - calcio a cinque - badminton - salto della funicella	 - sistema percettivo, elaborativo, effettore, controllo (feedback) - capacità coordinative generali: apprendimento motorio, controllo motorio, adattamento motorio. - capacità coordinative speciali: equilibrio, combinazione, ritmo, reazione, anticipazione, differenziazione cinestetica, trasformazione. - abilità aperte, chiuse, discrete, seriali, continue, motorie, cognitive. - Rielaborazione degli schemi motori attraverso esercitazioni a carico naturale. - Esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi (cordicella, palla... ecc.) - Regolamenti dei giochi sportivi scolastici: pallacanestro, pallavolo, pallamano, calcio a cinque, badminton. - Imparare a saltare l'attrezzo con maggiore efficacia e aumentare la capacità cinetica. Esecuzione di varie modalità di salto della funicella

Libro di testo: "Educare al movimento" Fiorini -Lovecchio – Coretti – Bocchi

Ed: DEA scuola