

## **IDONEITA' ALLA CLASSE 2<sup>A</sup>**

### **PROGRAMMA DI PRIMO ANNO**

## **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

### **PROVA ORALE**

**SAPERI MINIMI (abilità e conoscenze – riferimenti teorici reperibili nel libro di testo in adozione: “in MOVIMENTO”** fondamenti di scienze motorie + testo consigliato “in MOVIMENTO” sport e salute)

#### **OBIETTIVI- Salute, benessere, prevenzione e sicurezza:**

Abilità- lo studente adotterà i principi igienici e di metodologia di lavoro essenziali in palestra e negli spazi aperti per prevenire gli infortuni. Conoscenze- lo studente conoscerà i principi di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti

**EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA** – la sicurezza è un dovere di tutti: controllare il rischio; educarsi alla sicurezza ; i consigli sempre validi; Sicurezza in palestra: i pericoli in palestra.

#### **OBIETTIVI- Lo sport e le regole**

Abilità- lo studente metterà in pratica gli sport di squadra applicando scelte adeguate per lo sviluppo del gioco; si impegnerà negli sport individuali mettendosi alla prova, prendendo parte alle lezioni con continuità e cooperando con i compagni. Conoscenze- lo studente dovrà conoscere i gesti fondamentali e le relative regole di gioco di almeno due sport di squadra e di alcuni sport individuali.

**GLI SPORT DI SQUADRA**- Conoscenza dei fondamentali individuali e dei regolamenti delle seguenti discipline sportive: 1) PALLACANESTRO- come si gioca- le regole di gioco; 2) PALLAVOLO- come si gioca- le regole di gioco; **GLI SPORT INDIVIDUALI**- 1) ATLETICA- la corsa- la staffetta veloce.

#### **OBIETTIVI- Percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

Abilità- rielaborazione delle capacità condizionali e coordinative realizzando schemi motori di base sempre più complessi e finalizzati ad affrontare le attività sportive in programma. Conoscenze- lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità

**ASSI ANATOMICI DI RIFERIMENTO;** i principi fondamentali alla base del movimento: 1) **IL SISTEMA SCHELETRICO**- la funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa: la funzione del sistema scheletrico in sintesi; la morfologia generale delle ossa. 2) **IL SISTEMA MUSCOLARE**- l'organizzazione del sistema muscolare: la funzione del sistema muscolare in sintesi; i tipi di muscoli; le proprietà del muscolo.