

IDONEITA' ALLA CLASSE 3^A

PROGRAMMA DI SECONDO ANNO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROVA ORALE

SAPERI MINIMI (abilità e conoscenze – riferimenti teorici reperibili nel libro di testo in adozione: “in MOVIMENTO” fondamentali 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 per prevenire gli infortuni, mantenere il proprio stato di salute. Conoscenze- lo studente conoscerà i principi di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti

EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA – la sicurezza in palestra; I PILASTRI DELLA SALUTE- i rischi della sedentarietà.

OBIETTIVI- Lo sport e le regole

Abilità- lo studente praticherà gli sport di squadra applicando scelte adeguate per lo sviluppo del gioco; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità. 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: la PALLACANESTRO- come si gioca- le regole di gioco; i fondamentali individuali di attacco- i fondamentali individuali di difesa; la PALLAVOLO- come si gioca- le regole di gioco- i fondamentali individuali; l'UNIHOKEY- come si gioca- le regole di gioco; i fondamentali; l'ATLETICA- i lanci; il lancio del peso.

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 e motorie in programma. Conoscenze- lo studente dovrà conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e i corretti ritmi di lavoro

LE CAPACITÀ ORGANICO MUSCOLARI- le capacità organico-muscolari e le prestazioni; lo sviluppo delle capacità organico-muscolari; i principi fondamentali alla base del movimento: 2) IL SISTEMA MUSCOLARE-il muscolo scheletrico: l'organizzazione del muscolo scheletrico; com'è fatto un muscolo; l'origine e l'inserzione del muscolo; i muscoli agonisti, antagonisti e sinergici.