

IDONEITA' ALLA CLASSE 4^A

PROGRAMMA DI TERZO 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 saprà scegliere comportamenti idonei al proseguimento del proprio stato di benessere e a prevenire gli infortuni nelle diverse attività, nel riguardo della propria e altrui incolumità. **Conoscenze-** lo studente approfondirà la conoscenza dei principi di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti. **Conoscerà** la relazione tra movimento e forma fisica

IL PRONTO SOCCORSO – come si presta il primo soccorso: il codice comportamentale; come si effettua la chiamata al 118. **I PILASTRI DELLA SALUTE-** il movimento come prevenzione.

OBIETTIVI- Lo sport e le regole

Abilità- lo studente coopererà in equipe utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali. **Conoscenze-** lo studente dovrà conoscere i gesti fondamentali e regolamenti di giochi di squadra e di sport individuali ed inoltre le loro regole di arbitraggio.

GLI SPORT DI SQUADRA- Conoscenza dei fondamentali individuali e dei regolamenti delle seguenti discipline sportive: la **PALLACANESTRO-** le regole di arbitraggio; i fondamentali di squadra; la **PALLAVOLO-** le regole di arbitraggio; i fondamentali di squadra; il **CALCIO A CINQUE-** come si gioca- le regole di gioco- ; i fondamentali individuali e di squadra; l'**ATLETICA-** il salto in lungo, il salto in alto.

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

Abilità- aumento della padronanza su sé e del gesto motorio attraverso l'ampliamento delle capacità coordinative e condizionali al fine di realizzare movimenti più complessi; saper valutare le proprie capacità confrontandole con tabelle di riferimento; saper svolgere attività di durata ed intensità diverse. **Conoscenze-** lo studente dovrà conoscere e applicare alcune semplici metodiche di allenamento tali da poter affrontare alcune attività motorie e sportive. **i principi fondamentali alla base del movimento:** 2) **IL SISTEMA MUSCOLARE-** la contrazione: la fibra muscolare; come avviene la contrazione; i tipi di fibre muscolari 4) **L'APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO-** il cuore, la circolazione sanguigna, il sangue, cuore ed esercizio fisico. **La teoria dell'allenamento:** 1) **L'ALLENAMENTO SPORTIVO-** il concetto di carico allenante; i mezzi e i movimenti dell'allenamento.