

IDONEITA' ALLA CLASSE 5^A

PROGRAMMA DI QUARTO 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 adottare comportamenti idonei al proseguimento del proprio stato di benessere ed a prevenire gli infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità anche in relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. **Conoscenze-** lo studente approfondirà la conoscenza dei principi di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti. Approfondirà la conoscenza delle norme di primo soccorso; conoscerà le norme alimentari e sanitarie indispensabili per il proprio benessere.

IL PRONTO SOCCORSO – come trattare i traumi più comuni; **L'EDUCAZIONE ALIMENTARE-** gli alimenti nutrienti, il fabbisogno energetico, il fabbisogno plastico rigenerativo, il fabbisogno bioregolatore e protettivo, il fabbisogno idrico, una dieta equilibrata.

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 TENNIS TAVOLO- come si gioca- le regole di gioco- i colpi; **GLI SPORT IN AMBIENTE URBANO-** il fitness.

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; essere consapevole del modo in cui le percezioni vengono trasformate in informazioni imparando a gestire la relazione attraverso il linguaggio del corpo nonché l'uso espressivo-creativo del proprio corpo. **Conoscenze-** lo studente dovrà conoscere e applicare alcune semplici metodiche di allenamento tali da poter affrontare alcune attività motorie e sportive; dovrà conoscere e riconoscere i segnali del corpo nell'ambito della relazione, della comunicazione e della creatività.

La teoria dell'allenamento: 1) **L'ALLENAMENTO SPORTIVO**– il riscaldamento: gli obiettivi del riscaldamento; gli effetti del riscaldamento; i tipi di riscaldamento; la durata del riscaldamento. Il movimento dalla teoria alla pratica: 5) **IL MOVIMENTO E IL LINGUAGGIO DEL CORPO** - la comunicazione; la comunicazione sociale; il comportamento comunicativo.