

Programma di SCIENZE MOTORIE

Classe 1 H

Anno scolastico 2018/ 2019

Il programma di Ed. Fisica nel suo svolgimento si è posto come principali i seguenti obiettivi didattici:

- L'acquisizione del valore della corporeità attraverso esperienze di attività motorie e sportive
- L'acquisizione di una cultura delle attività di moto che tenda a promuovere una educazione permanente alla pratica motoria e sportiva
- Il miglioramento progressivo delle funzioni organiche e delle qualità neuro-muscolari
- Il miglioramento e l'elaborazione di schemi motori
- Lo sviluppo del carattere e delle qualità personali, atte a favorire la socialità e il senso civico
- Informazione e conoscenze fondamentali di educazione sanitaria e di prevenzione degli infortuni

Le attività didattiche svolte, pertanto, hanno impegnato gli alunni in:

- Attività ed esercitazioni a carico naturale
- Attività ed esercitazioni di opposizione e resistenza
- Attività ed esercitazioni di rilassamento per il controllo segmentario ed intersegmentario
- Attività ed esercitazioni eseguite con varietà di ampiezza e ritmo, in situazioni spazio temporali diversificate
- Attività ed esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi
- Attività sportive di squadra con riferimenti alle principali caratteristiche tecniche.

Approfondimenti teorici:

Il Sistema Scheletrico. La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa. Lo scheletro assile e lo scheletro appendicolare. Le articolazioni. I movimenti articolari.

La prova di recupero, ove è necessaria, verterà su una prova pratica e una orale.

L'insegnante

Marta Nazzaro