

|  |                     |                                      |
|--|---------------------|--------------------------------------|
| <b>Disciplina: Scienze Motorie 1<sup>a</sup> H</b> | <b>A.s. 2024/25</b> | <b>Docente: <i>Sandro Raccis</i></b> |
|--|---------------------|--------------------------------------|

*Libro di testo utilizzato:* AA.VV. - *Più Movimento* - Marietti Scuola

## ***PROGRAMMA SVOLTO***

**OBIETTIVI** realizzati in termini di conoscenze, competenze e capacità.

### **COMPETENZE**

- Possiede conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita.
- Ha costruito la consapevolezza delle proprie competenze motorie e dei propri limiti
- E' capace di assumersi la responsabilità delle proprie azioni e impegnarsi per il bene comune.
- Saper individuare e creare relazioni e collegamenti tra il funzionamento del corpo e l'esercizio fisico
- Saper acquisire e interpretare l'informazione con spirito critico

### **CONOSCENZE**

- Conoscere il proprio corpo, e, in maniera elementare, il suo funzionamento.
- Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti conseguenti l'attività motoria, in relazione ai cambiamenti fisici della preadolescenza.
- Riconoscere le caratteristiche fisiologiche che influenzano le prestazioni fisiche.
- Conoscere le norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica.
- Conoscenza dell'importanza dell'attività motoria per mantenere il corpo efficiente e in salute

### **ABILITÀ**

- Assumere consapevolezza della propria efficienza fisica sapendo applicare principi metodologici utili e funzionali per mantenere un buono stato di salute.
- Essere in grado di rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo e applicare conseguenti piani di lavoro per raggiungere un'ottimale efficienza fisica, migliorando le capacità condizionali.
- Saper scegliere e seguire corrette abitudini di vita.
- Riconoscere le corrette e le scorrette posture su sé stessi e sui compagni
- Sapersi districare tra innumerevoli informazioni e scegliere quelle validate da fondamento scientifico
- Sa relazionarsi con i vari ambienti in cui svolge le proprie attività e con le strutture ed attrezzature che utilizza.

## **CONTENUTI** di teoria e pratica

- Definizione di apparato e sistema. Assi e piani di movimento.
- Anatomia e fisiologia del sistema scheletrico.
- Anatomia e fisiologia del sistema muscolare.
- Anatomia e fisiologia del sistema articolare.
- Paramorfismi e dimorfismi della colonna;
- Traumi a carico dell'apparato locomotore;
- Educazione alimentare
- Mobilità articolare e flessibilità, l'esecuzione corretta dello stretching;
- Cenni di primo soccorso.
- Potenziamiento fisiologico;
- Potenziamiento e coordinamento delle capacità motorie;
- Esercizi a carico naturale;
- Esercizi correttivi per la colonna vertebrale
- Esercizi di allungamento muscolare e ampiezza articolare
- Giochi di squadra: fondamentali tecnici individuali di calcio, pallavolo e badminton;
- Tennis tavolo e calcio balilla.

## **Strumenti e criteri di verifica e valutazione**

Le verifiche teoriche sono state fatte attraverso compiti scritti e interrogazioni orali, le verifiche pratiche attraverso prove motorie e osservazione sistematica. La valutazione è la risultante delle verifiche, dell'impegno, della partecipazione e del grado d'interazione e collaborazione con i compagni.

Docente

Alunni