



SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
 PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2018/19
 CLASSE 5 C
 DOCENTE :BIAGIO CASSESE.....

OBIETTIVI- Salute, benessere, prevenzione e sicurezza:

Abilità- lo studente assume stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, attribuendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.

Conoscenze- lo studente conosce l'apparato muscolare, gli effetti negativi delle principali sostanze dopanti ed ha acquisito le conoscenze basilari del primo soccorso.

Apparato muscolare - IL PRONTO SOCCORSO – le emergenze e le urgenze; rianimazione cardiopolmonare, soffocamento, trauma cranico, posizione laterale di sicurezza, posizione antishock. **I DCA:** disturbi del comportamento alimentare. **IL DOPING-** che cos'è il doping, le sostanze sempre proibite, le sostanze proibite in competizione, i metodi proibiti.

OBIETTIVI- Lo sport e le regole:

Abilità- lo studente pratica gli sport di squadra applicando scelte efficaci; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole.

Conoscenze- lo studente conosce le strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi.

GLI SPORT DI SQUADRA- Conoscenza dei fondamentali di squadra delle seguenti discipline sportive: la **PALLACANESTRO-** i fondamentali di squadra; la **PALLAVOLO-** i fondamentali di squadra; come si gioca- le regole di gioco- i fondamentali di squadra.

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

Abilità- lo studente è in grado di sviluppare un'attività motoria complessa e progettuale, adeguata ad una completa maturazione personale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita .

Conoscenze- lo studente conosce ed ha piena consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici

Il movimento dalla teoria alla pratica – 1) **LE CAPACITÀ MOTORIE; LE CAPACITÀ COORDINATIVE** : la coordinazione; **LA CAPACITÀ DI COMBINARE I MOVIMENTI; LA CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE; LA CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO;**
 test motori: equilibrio dinamico “Star”, test funicella, dorsali.

Uscite didattiche: Giornata multisport ad Assago forum.