

## **PROGRAMMA\_SCIENZE MOTORIE\_5 A AFM\_2023\_2024**

**Gli Sport praticati nel corrente anno scolastico sono:**

Badminton, Nuoto, Tennis, Tennis Tavolo, Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Ginnastica Posturale e funzionale.

**Esercizi e giochi sportivi per facilitare un'esplorazione dei contenuti elencati ed essere da supporto integrativo all'apprendimento pratico**

- le capacità coordinative e condizionali al fine di realizzare schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive
- l'autonomia di lavoro attraverso l'approfondimento operativo e trasferire le competenze acquisite in altri ambiti sportivi
- il proprio stile di vita attraverso il consolidamento di una cultura motoria e sportiva.
- la conoscenza delle funzioni e dell'efficienza dei principali apparati dell'organismo
- l'autostima e l'autocontrollo acquisendo una consapevolezza dei propri limiti

**Acquisire i principali schemi motori dei giochi sportivi praticati:**

**Badminton:** regole del gioco, fondamentali individuali, , singolo e doppio

**Nuoto:** ambientamento, conoscenza degli stili, pratica dello stile libero, del dorso, della rana. Tuffi

**Tennis:** regole di gioco, fondamentali individuali, singolo e doppio

**Tennis tavolo:** regole di gioco, fondamentali individuali, singolo e doppio

**Pallavolo:** regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, tecnica e tattica di gioco.

**Pallacanestro:** regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, tecnica e tattica di gioco.

**Calcio a 5:** regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra, tecnica e tattica di gioco.

**Ginnastica Posturale e Funzionale:** esercizi a corpo libero, es. ai grandi attrezzi (spalliera, scala orizzontale, scala ortopedica curva, quadro svedese)

**Partite e arbitraggio e fairplay**

**Conoscenze:**

- delle regole e degli schemi dei giochi sportivi
- delle tecniche di esecuzione del gesto ginnico sportivo in generale
- equilibrio e benessere psicofisico
- alimentazione: dieta equilibrata, la doppia piramide alimentare ed ambientale, alimentazione e sport, fabbisogno energetico
- cenni di anatomia dell'apparato muscolare e respiratorio
- la sicurezza e la prevenzione degli infortuni nello sport, i più comuni traumi sportivi, interventi di primo soccorso

**Ed. civica:** Il patrimonio culturale come bene comune.

La rappresentazione della velocità e del movimento nelle opere d'arte del 900.

Alcamo , 03-06-24

