

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. TOSTI GRAZIANO

Classe 3° M

MODULO	CONTENUTI
<b>CORPO UMANO E MOVIMENTO</b>	<p>La conoscenza e il controllo del proprio corpo, della sua funzionalità e delle sue abilità psicomotorie. Il miglioramento della funzionalità dei grandi apparati/sistemi corporei : cardio-circolatorio, respiratorio, muscolo-scheletrico, articolare e nervoso; e delle capacità condizionali di resistenza, di forza, di velocità e di flessibilità/mobilità articolare. L'affinamento e l'arricchimento dei propri schemi motori e delle capacità coordinative generali e speciali, con la ricerca di nuovi rapporti del proprio corpo con lo spazio, il tempo, ed il ritmo. Dimostrazione di un comportamento autonomo aderente al richiesto.</p> <p>Eserc.ni di corsa lenta a carico naturale con durata diversa; eserc.ni di educazione respiratoria; eserc.ni per l'assunzione di posture corrette, attraverso la sensibilizzazione e il lavoro sulla muscolatura dell'addome, del dorso, della cintura pelvica e scapolo-omerale degli arti superiori ed inferiori ; eserc.ni di corsa veloce a carico naturale con intensità diversa; eserc.ni di miglioramento della velocità dei movimenti nell'esecuzione ginnica; eserc.ni di allungamento muscolare e di flessibilità articolare; eserc.ni di mobilità articolare generale e segmentaria; eserc.ni di miglioramento della forza dei grandi gruppi muscolari ( addominali, dorsali , cingolo scapolo-omerale, cingolo pelvico, arti superiori ed inferiori) ; eserc.ni di miglioramento della resistenza organica generale e speciale; eserc.ni riferite all'affinamento degli schemi motori di base e all'acquisizione di nuovi schemi motori; eserc.ni in circuito, con andature coordinative varie e con ritmi diversi; eserc.ni con movimenti di combinazione motoria e di orientamento spaziale; eserc.ni di equilibrio statico e dinamico; eserc.ni di destrezza motoria.</p>

<b>LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	Imparare a padroneggiare gli aspetti comunicativi e relazionali non verbali (espressività corporea), anche nell'ambito di progetti interdisciplinari.
<b>LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>	<p>Conoscenza degli aspetti tecnici e pratica di alcuni giochi sportivi di squadra, anche con l'analisi tattica nella fase di gioco : pallavolo, pallacanestro, calcetto e volano, e di alcune specialità dell'atletica leggera, quali : la corsa di resistenza, la corsa veloce e la staffetta 4x100 m.. Il tutto imperniato sulla valorizzazione del contenuto educativo e formativo della pratica sportiva e sulla sua capacità di trasmettere valori morali, fondamentali per la vita quotidiana. Prova dei diversi ruoli e delle relative responsabilità, (arbitraggio).</p> <p>Giochi di movimento propedeutici ad alcuni giochi sportivi individuali e di squadra;  eserc.ni finalizzate all'apprendimento dei fondamentali individuali, di squadra e delle tattiche, di alcuni giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, volano, calcetto);  eserc.ni finalizzate alla conoscenza di alcune specialità dell'atletica leggera (corsa veloce , corsa di resistenza, staffetta 4x100);  compiti di arbitraggio.</p>
<b>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b>	<p>Cenni sull'anatomia e la fisiologia di alcuni apparati/sistemi e gli effetti che il lavoro fisico-sportivo provoca sugli stessi. La tutela della propria salute attraverso la messa in pratica delle principali norme igieniche ed alimentari. La conoscenza dei principi fondamentali per la sicurezza personale e per la prevenzione degli infortuni.</p> <p>Sviluppo del concetto di salute dinamica e acquisizione di corretti stili comportamentali.</p>
<b>RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO.</b>	Attività (consigliate) in ambiente naturale come un'occasione fondamentale per recuperare e mantenere un rapporto corretto con l'ambiente.

