

Programma svolto Scienze Motorie

Classe V^A Afm

Docente: Saverio Miro

Anno sc.2025 / 2026

1.1 CONTENUTI / CONOSCENZE

Misurazione delle proprie capacità fisiche (mobilità articolare, forza muscolare). Attività di avviamento motorio e riscaldamento

Attività ed esercizi a carico naturale. Attività ed esercizi di opposizione e resistenza. Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.

Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo segmentario e della respirazione. Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.

Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.

Attività sportive individuali: corsa, salti, equilibrio, attrezzi, circuiti misti.

Attività sportive di squadra per la prontezza dei riflessi, il senso dello spazio e delle distanze, il coordinamento generale e specifico oculo-manuale (pallavolo, dodge-ball, basket, calcio, calcetto).

Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport di squadra.

Conoscenze teoriche generali riguardanti: apparato scheletrico e muscolare e conoscenza delle loro lesioni principali, lesioni dei tessuti.

Qualità motorie di base.

Allungamento muscolare- Stretching posturale

Educazione alla Salute: Salute dinamica, Sedentarietà e Postura, Alimentazione, Primo soccorso (RCP).

Sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio, conoscenza delle regole e dei fondamentali individuali e di squadra.

1.2 COMPETENZE / CAPACITÀ

Conoscenza di sé e degli altri, del proprio corpo e delle sue capacità, della terminologia specifica per la comprensione del linguaggio tecnico. Miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari, della coordinazione generale e segmentaria. Organizzazione dello spazio e dell'equilibrio statico e dinamico.

Scoperta e orientamento delle attitudini personali nei confronti delle attività motorie. Acquisizione di una cultura motoria e sportiva.

Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.

Educazione Civica (4 ore)

Obiettivo: Salute e Benessere

Norme di prevenzione e primo soccorso, secondo i principi di traumatologia fisica e sportiva