LICEO SCIENTIFICO TALETE – 2019-20

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – EDUCAZIONE FISICA

Prof. Alessandro Mezzetti

**Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive - Educazione Fisica**

**Classe 4D**

**Area 1**

**La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

* *Modulo 1 - Conoscenza e relazione con l’altro*

Esperienze motorie e sportive centrate sui giochi individuali e di gruppo tradizionali, di squadra, liberi ed interpretativi per imparare a cooperare per uno scopo comune e saper gestire gli equilibri emotivi e relazionali.

* *Modulo 2 - La dimensione spazio-temporale*

Esperienze motorie e sportive centrate sul movimento combinato, sui giochi sportivi, sui giochi individuali e di gruppo, sulle attività ginniche e sui circuiti.

* *Modulo 3 - Espressione creatività*

Esperienze motorie e sportive centrate sul rinforzo identitario e la consapevolezza corporea, sul movimento creativo, espressivo e ritmico; gli sport di nuova tendenza; l’apprendimento e il controllo motorio.

**Area 2**

**Lo sport, le regole e il fair play**

* *Modulo 4 - Sviluppo delle capacità condizionali*

Esercizi per l’incremento della forza generale, della resistenza generale, della velocità di azione e reazione, della flessibilità delle grandi articolazioni.

* *Modulo 5 - Abilità di gioco di squadra*

Giochi motori e giochi propedeutici specifici per l’approfondimento dei giochi sportivi di squadra; esperienze e giochi per l’apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, della pallacanestro, del calcio, del badminton, del tennistavolo.

* *Modulo 6 - Abilità tecnico sportive e ginnico preacrobatiche*

Esperienze e giochi per l’apprendimento degli elementi tecnici dell’atletica leggera, della ginnastica artistica, della ginnastica ai grandi attrezzi (spalliere, scale), della preacrobatica e acrobatica (salti in basso, cadute controllate, volteggi, valicamenti, sospensioni).

**Area 3**

**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

* *Modulo 7 - Capacità di affrontare il rischio*

Esperienze motorie e sportive centrate su giochi motori di opposizione fisica, giochi, gare e competizioni in forma individuali e di gruppo, movimenti ai grandi attrezzi (spalliere, materassi paracadute, pavimento).

* *Modulo 8 - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*

Gli stili di vita, la ricerca dell’armonia e del benessere psicofisico. La cultura della prevenzione e della sicurezza, anche in relazione all’emergenza Covid19. La problematica del doping nello sport.

**Area 4**

**Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico**

* *Modulo 9 - Sviluppo della abilità motorie e comportamentali*

La corporeità e il movimento funzionale. Resilienza, coscienza e libertà espressiva. I valori dello sport. Lo sport in sicurezza nell’ambiente naturale e urbano.

Data 30 05 2020 Firma del docente