

ISTITUTO PARITARIO

“A.MANZONI”

AFM

SAN GIORGIO A CREMANO (NA)

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE A.S. 2022/2023

PROF. MATTEO REGA

CLASSE: 4° A

IL SISTEMA MUSCOLARE:

I muscoli della fascia addominale, gli estensori profondi della colonna, i muscoli anteriori del collo, i muscoli del dorso, i muscoli dell'arto superiore e del petto, i muscoli dell'arto inferiore

LE CAPACITA' E ABILITA' COORDINATIVE

Introduzione e classificazione del movimento

L'APPRENDIMENTO E CONTROLLO MOTORIO

Alla scoperta del movimento umano

Le informazioni sensoriali

Il sistema percettivo

Il sistema elaborativo

Il sistema effettore

Il sistema di controllo

LA COORDINAZIONE

Le capacità motorie

Le capacità coordinative

capacità di combinare i movimenti

Capacità di differenziazione

La capacità di orientamento

La capacità di ritmo

La capacità di reazione

La capacità di trasformazione

La capacità di equilibrio

Le abilità motorie

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente.

Lo sport, le regole e il fairplay

La pratica degli sport di squadra e individuali, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la

consuetudine all'attività motoria e sportiva. È importante sperimentare nello sport i diversi ruoli e le diverse e relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.

Salute ,benessere, sicurezza

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di primo soccorso in situazioni di necessità. Conoscerà gli effetti benefici del percorso di preparazione fisica negli sport di squadra. Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente
