

ISTITUTO PARITARIO  
“PIO XII”  
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE  
a.s. 2018/2019

Docente: Prof Del Poggetto Marco

Classe: V A CAT,

INTRODUZIONE:

Il presente Piano didattico è stato formulato conseguentemente alle indicazioni del P.O.F. Area Sportiva.

Esso prevede il raggiungimento degli obiettivi didattici della disciplina utilizzando la didattica modulare.

SITUAZIONE DI PARTENZA:

La classe è formata da un numero consistente di allievi.

Dai test d'ingresso somministrati è stato possibile evidenziare un livello di preparazione alquanto omogeneo di tutta la classe.

OBIETTIVO DIDATTICO:

- Conoscere la storia dell'educazione fisica e la sua evoluzione nel corso degli anni;
- Apprendere le modificazioni fisiologiche che avvengono nel corpo umano durante l'esercizio fisico;
- Conoscere l'organizzazione e la funzione del sistema nervoso e dei meccanismi di regolazione che intervengono durante l'esercizio fisico;
- Conoscere le modalità di primo intervento in caso di traumi sportivi;
- Sollecitare la socializzazione e la collaborazione durante i giochi di squadra;
- Saper riconoscere nei concetti degli argomenti trattati, i nessi con le altre discipline come momento di crescita globale;

CONTENUTI:

Educare il nostro corpo alle varie attività motorie, presuppone la conoscenza di argomenti che di fatto rappresentano il sistema biologico essenziale della motricità umana.

Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero.

Fondamentali dei diversi giochi di squadra e/o individuali.

MEZZI OPERATIVI:

Libro di testo e palestra sportiva.

## TEMPI E MODALITA' DELLE VERIFICHE E DELLE VALUTAZIONI:

Saranno

Attività sportiva e di squadra:

- Calcio;
- Basket;
- Pallavolo;
- Calcetto;
- Calciotto.

Libro di testo: “corpo, movimento e sport”,  
Autori: A. C. Cappellini, A. Naldi, F. Nanni