|  |
| --- |
|  |
| **PASSAGGI** |
|  |
| ***IPSSEOA G. MINUTO - MARINA DI MASSA***  ***Scienze Motorie e Sportive***  ***Anno Scolastico 2017-2018*** |

***IPSSEOA G. MINUTO - MASSA***

***A.S. 2017-18***

**CLASSE PRIMA**

***Testo di riferimento****:* ***Del Nista, Parker, Tasselli “Più che sportivo”, D’Anna***

**COMPETENZE:**

**1** = Adattare il proprio schema corporeo in modo idoneo ed efficace all’azione motoria richiesta.

**2** = Conoscere e praticare in modo corretto le attività sportive.

**3** = Assumere comportamenti responsabili per la sicurezza propria ed altrui

**4** = Attuare relazioni positive nel gruppo classe rispettando le diversità.

**Contenuti - Moduli**

*N.B. Nella prima colonna della tabella sono riportati il/i numero/i delle competenze raggiunte in ciascun modulo.*

|  |  |
| --- | --- |
| **4/3**  **1/3**  **2/4** | **Lo sport e i suoi principi**   * Che cos’è il fairplay * Che cos’è lo sport * Che cosa non è sport * Come scegliere il proprio sport   **Lo stretching**   * Che cos’è lo stretching e come si esegue * I principi generali per migliorare l’elasticità e gli effetti degli esercizi   **Atletica leggera - Le corse**   * Come si esegue la corsa * Le corse veloci * Il mezzofondo e il fondo * La corsa campestre |

**CLASSE SECONDA**

***Testo di riferimento****:* ***Del Nista, Parker, Tasselli “Più che sportivo”, D’Anna***

**COMPETENZE:**

**1** = Adattare il proprio schema corporeo in modo idoneo ed efficace all’azione motoria richiesta.

**2** = Conoscere e praticare in modo corretto le attività sportive.

**3** = Assumere comportamenti responsabili per la sicurezza propria ed altrui

**4** = Attuare relazioni positive nel gruppo classe rispettando le diversità.

**Contenuti - Moduli**

*N.B. Nella prima colonna della tabella sono riportati il/i numero/i delle competenze raggiunte in ciascun modulo.*

|  |  |
| --- | --- |
| **2/4**  **1/2**  **1/2** | **I principi dell’allenamento - Il riscaldamento**   * Le fasi della seduta di allenamento * Gli obiettivi del riscaldamento * Gli effetti del riscaldamento * I tipi e la durata del riscaldamento   **La velocità**   * Definizione e classificazione * I fattori della velocità * I metodi di allenamento * I principi dell’allenamento della velocità   **La pallavolo**   * Come si gioca, le regole di gioco * I fondamentali individuali |

**CLASSE TERZA**

***Testo di riferimento****:* ***Cappellini, Naldi, Nanni “ Corpo Movimento Sport”, Markes***

**COMPETENZE:**

**1** = Conoscere e praticare in modo corretto le tecniche e i fondamentali delle discipline sportive.

**2** = Conoscere ed applicare le regole base dei Giochi Sportivi.

**3** = Conoscere e saper dosare in maniera efficace le proprie potenzialità, punti di forza e criticità.

**4** = Conoscere e saper praticare le attività sportive con fairplay.

**5** = Conoscere le caratteristiche personali e saperle applicare alle strategie di gruppo.

**Contenuti - Moduli**

*N.B. Nella prima colonna della tabella sono riportati il/i numero/i delle competenze raggiunte in ciascun modulo.*

|  |  |
| --- | --- |
| **3/5**  **3/5**    **1/2/4** | **L’equilibrio**   * Definizione di equilibrio * Le afferenze sensoriali * L’equilibrio e il movimento * Come migliorare l’equilibrio   **La postura**   * La schiena e l’importanza della postura * La rieducazione posturale * Come usare sovraccarichi   **La pallacanestro**   * Come si gioca, le regole di gioco * I fondamentali individuali di difesa e di attacco |

**CLASSE QUARTA**

***Testo di riferimento****:* ***Cappellini, Naldi, Nanni “ Corpo Movimento Sport”, Markes***

**COMPETENZE:**

**1** = Conoscere e praticare in modo corretto le tecniche e i fondamentali delle discipline sportive.

**2** = Conoscere ed applicare le regole base dei Giochi Sportivi.

**3** = Conoscere e saper dosare in maniera efficace le proprie potenzialità, punti di forza e criticità.

**4** = Conoscere e saper praticare le attività sportive con fairplay.

**5** = Conoscere le caratteristiche personali e saperle applicare alle strategie di gruppo.

**Contenuti - Moduli**

*N.B. Nella prima colonna della tabella sono riportati il/i numero/i delle competenze raggiunte in ciascun modulo.*

|  |  |
| --- | --- |
| **3/4**  **3/5**  **1/2/4** | **Primo soccorso**   * Come si presta il primo soccorso * Come trattare i traumi più comuni * Le emergenze   **La postura**   * I vizi del portamento * I paramorfismi * Il trattamento dei paramorfismi   **La pallamano**   * Come si gioca, le regole di gioco * I fondamentali individuali e di squadra |