ALLEGATO AL MODULO
PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA
DEL CONSIGLIO DELLA CLASSE 1BS

Disciplina Scienze Motorie **Docente William Rimoldi**

COMPETENZE disciplinari :

1) **L'alunno è consapevole della propria e altrui corporeità e utilizza le abilità motorie adattandole alle diverse situazioni**

CONTENUTI

Esercizi sugli schemi motori generali: andature, lanci, salti, corse, capovolte, rotolamenti

Capacità coordinative: esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, percorsi finalizzati.

Nomenclatura specifica e utilizzo durante le esercitazioni

2) **L'alunno utilizza il ritmo del movimento, individualmente o in gruppo, applicato alle basi musicali o ritmiche in genere, trovando soluzioni espressive personali**

CONTENUTI

Percezione tattile e cinestesica, spazio-temporale: esercizi di coordinazione generale**.**

Il ritmo nel gesto : esercizi di osservazione e controllo dei ritmi di movimento, da soli e in gruppo

3) **Nel gioco e nello sport risolve problemi motori, applicando tecniche e tattiche, rispettando regole e valori sportivi**

CONTENUTI

Attività presportiva e sportiva: pallavolo, tchoukball, pallamano, badminton, basket, palla tamburello, calcetto, uni hockey, baseball. Concetti generali, regole principali, esercizi sui fondamentali. Gestione e controllo dell'attività come arbitro e come giocatore.

Atletica leggera: corsa veloce, staffetta, salto in alto, salto in lungo. Concetti, esercizi, regole.

4) **L'alunno adotta i fondamentali comportamenti di sicurezza, prevenzione e promozione della salute per il proprio benessere**

CONTENUTI

La sicurezza in palestra: regole e comportamenti funzionali alla lezione e all'utilizzo delle strutture.

Apparato cardiorespiratorio: frequenza cardiaca e respiratoria. Rilevazione a riposo e sotto sforzo, relazione con andature di corsa. Corsa di resistenza generale: esercitazioni

Apparato osteo articolare: concetti generali, nomenclatura principale, traumi e patologie tipici

EVENTUALI ANNOTAZIONI DEL DOCENTE

Campestre: fase d'Istituto a partecipazione volontaria