

# PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## 1 B:2022-2023

Durante l'anno scolastico sono state sviluppate le competenze individuali:

- collaborare e partecipare x vincere insieme
- imparare ad imparare x tutto l'arco di tempo
- comunicare e comprendere (linguaggio del corpo)
- progettare il proprio miglioramento
- superare gli ostacoli
- acquisire e interpretare l'informazione -agire

in modo autonomo e responsabile -

individuare collegamenti e relazioni.

CAPACITA' E ABILITA' COORDINATIVE : apprendimento motorio ,controllo motorio, capacità motorie , capacità coordinative .(combinazione movimenti,capacità di differenziazione,di orientamento,ritmo,capacità di reazione,trasformazione,equilibrio)-

CAPACITA' CONDIZIONALI :velocità ,forza, resistenza, mobilità articolare.

SPORT,REGOLE E FAIR-PLAY:discipline sportive individuali e di squadra-tennis tavolo,badminton,atletica leggera,nuoto e vari giochi nell'acqua,calcetto x 5,pallacanestro,pallavolo,pallamano..Regolamento,la tecnica e la tattica.Come scegliere il proprio sport.

SICUREZZA E PREVENZIONE:sicurezza in palestra,campi sportivi e piscina,la sicurezza negli spogliatoi.Introduzione sulle manovre B.L.S\_D( utilizzare la RCP e il defibrilatore in caso di arresto cardiaco).La differenza tra un infarto e un arresto cardiaco.

SALUTE E BENESSERE:l'importanza dell'attività fisica iniziando anche con una semplice camminata.