

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE

Primo biennio

Obiettivi Generali

- Promuovere la salute e il benessere psicofisico
- Sviluppare abilità motorie di base e specifiche
- Favorire la socializzazione e il rispetto delle regole
- Educare alla sicurezza e alla prevenzione degli infortuni
- Stimolare l'autonomia e la consapevolezza corporea

Moduli Tematici

Modulo	Titolo	Contenuti principali
1	Educazione alla salute e sicurezza	Norme igieniche, prevenzione infortuni, uso corretto degli spazi
2	Percezione di sé e consapevolezza corporea	Schemi motori di base, postura, equilibrio, ritmo
3	Attività motorie individuali	Atletica leggera (corsa, salto, lancio), esercizi a corpo libero
4	Sport di squadra	Pallavolo, pallacanestro, calcio: regole, fondamentali tecnici, fair play
5	Educazione civica e sportiva	Regole, rispetto, inclusione
6	Anatomia e fisiologia di base	Apparato scheletrico e muscolare, frequenza cardiaca, respirazione

Secondo biennio

Finalità Educative

- Consolidare le abilità motorie e coordinative
- Promuovere stili di vita sani e consapevoli
- Approfondire il legame tra movimento, emozioni e relazioni
- Educare alla responsabilità, all'autonomia e al rispetto delle regole
- Stimolare la riflessione sul ruolo dello sport nella società

Moduli Didattici

1 Educazione alla salute e prevenzione	Norme igieniche, riscaldamento, defaticamento, prevenzione infortuni
2 Capacità motorie e coordinative	Resistenza, forza, velocità, mobilità articolare, equilibrio, tempismo
3 Attività sportive individuali	Atletica leggera, ginnastica funzionale, test motori
4 Sport di squadra e dinamiche di gruppo	Pallavolo, basket, calcio: ruoli, strategie, fair play

Quinto anno

Finalità Educative

- Consolidare le capacità motorie e coordinative
- Promuovere uno stile di vita sano e consapevole
- Approfondire il legame tra corpo, mente e relazioni sociali
- Educare alla responsabilità, all'autonomia e alla cittadinanza attiva
- Riflettere sul ruolo dello sport nella società e nella formazione personale

Moduli Didattici

Modulo	Titolo	Contenuti principali
1	Capacità condizionali	Resistenza, forza, velocità, mobilità articolare
2	Capacità coordinative	Coordinazione dinamica, oculo-muscolare, equilibrio, tempismo
3	Attività sportive	Giochi di squadra (pallavolo, calcio), discipline individuali (atletica, fitness)
4	Benessere e salute	Norme igieniche, anatomia e fisiologia, alimentazione corretta
5	Etica e sport	Doping, fair play, problematiche giovanili, sport come strumento educativo