

Materia opzionale: SPORT A SCELTA

è un programma opzionale annuale legato alla materia **EDUCAZIONE SPORTIVA**, per i ragazzi della **VII, VIII e IX classe**.

OBIETTIVI GENERALI:

- capire l'importanza dell'attività sportiva regolare,
- instaurare un rapporto responsabile nei confronti della propria salute,
- sviluppare un rapporto positivo verso l'attività sportiva,
- conoscere e consolidare la disciplina sportiva,
- creare dei valori positivi verso l'attività sportiva.

OBIETTIVI SPECIFICI:

- con la scelta dello sport sviluppare le capacità motorie (la forza, la resistenza, l'equilibrio, l'orientamento, il coordinamento, la velocità) e le capacità funzionali,
- conoscere e capire la reazione dell'organismo sottoposto a sforzo aerobico e anaerobico,
- migliorare il sapere tecnico e tattico dello sport scelto
- capire l'importanza dell'attività sportiva regolare scelta
- imparare le regole dello sport scelto
- rispettare le regole dell' gioco corretto.

ARGOMENTI E UNITA' DIDATTICHE

Gli argomenti sono scelti in base alle condizioni offerte dall'ambiente.

