

Obiettivi primo biennio

- Miglioramento delle capacità condizionali
- Miglioramento delle capacità coordinative
- Conoscenza di almeno due sport, individuali e/o di squadra
- Conoscenza del lessico specifico della disciplina
- Socializzazione e rispetto delle regole
- Conoscenza dei comportamenti da adottare in caso di emergenza
- Consapevolezza della postura corretta, statica o dinamica

Contenuti primo biennio

- Corsa su percorsi e tempi aumentati gradualmente
- Andature ginnastiche, salti, balzi, allunghi e scatti
- Esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi
- Fondamentali individuali e di squadra di almeno due sport
- Lezioni teoriche sul linguaggio specifico della disciplina
- Cenni sugli apparati scheletrico ed articolare
- Informativa sulla sicurezza

Obiettivi secondo biennio

- Rielaborazione ed affinamento degli schemi motori
- Potenziamento fisiologico
- Avviamento alla pratica sportiva
- Conoscenza dei regolamenti ed arbitraggio
- Miglioramento della salute attraverso adeguati stili di vita

Contenuti secondo biennio

- Esercizi a corpo libero, percorsi attrezzati e situazioni ludico sportive atte a richiedere risposte motorie sempre più complesse
- Corsa su percorsi e tempi aumentati gradualmente

- Esercizi a carico dei vari distretti muscolari
- Ideazione e realizzazione di sequenze motorie relative a vari ambiti con o senza sussidio della musica
- Arbitraggio degli sport praticati
- Cenni sugli apparati cardio- circolatorio e respiratorio
- Principi generali sull'alimentazione
- Informativa sulla sicurezza

Obiettivi quinto anno

- Affinamento e consolidamento degli schemi motori
- Potenziamento fisiologico
- Pratica sportiva
- Conoscenza delle tecniche e tattiche sportive di almeno due sport di squadra
- Miglioramento della salute attraverso adeguati stili di vita
- Conoscenza delle norme di primo soccorso
- Conoscenze di salvamento in acqua

Contenuti quinto anno

- Circuiti con attrezzi e giochi di squadra atti ad acquisire il gesto tecnico affinato ed economico
- Corsa su percorsi e tempi aumentati gradualmente
- Esercizi a carico dei vari distretti muscolari
- Arbitraggio degli sport praticati
- Partite di pallavolo e/o basket, calcio a cinque e di badminton e relativi arbitraggi
- Atletica leggera su pista e corsa campestre, elementi di attrezzistica.
- Nuoto
- Tecniche di salvamento in acqua e primo soccorso
- Informativa sulla sicurezza

Il Dipartimento si propone, inoltre, di proseguire la positiva esperienza del nuoto, sperimentata lo scorso anno e dedicata alle classi quinte, realizzata grazie alla collaborazione stretta con la struttura sportiva " Roma Uno". Tale esperienza si è rivelata ,nonostante le perplessità iniziali, sicuramente gradita dagli studenti e ha comportato un consistente arricchimento del loro bagaglio di esperienze motorie.