

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4 [^] A	Indirizzo	SCIENTIFICO	Anno scolastico	2020/2021
Docente	AMILCARE CLAUDIO				

TESTI IN ADOZIONE

"Più movimento" vol. unico + ebook - Scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado - G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa, Editore "Marietti scuola"

PROGRAMMA SVOLTO

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- L'apprendimento e il controllo motorio - Processi e sistemi funzionali del movimento
- Il movimento, definizione e classificazione - Le capacità motorie coordinative (Generali e speciali) La coordinazione, capacità di combinazione dei movimenti, differenziazione, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, equilibrio
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo. Equilibrio statico e dinamico. Presa di coscienza del corpo in movimento.

Lo sport, le regole, il fair play

- Gioco sport - Il Tchoukball, caratteristiche, obiettivi e regole del gioco
- Attività aerobica e coordinazione motoria - Cardio tone fitness step
- Gioco Sport - Il Badminton, regole di gioco, i fondamentali individuali, colpi e strategie di gioco
- Atletica leggera - I salti. Gestire il proprio corpo nella didattica del salto in alto. Tecnica del salto stile Fosbury
- Caratteristiche principali, terminologia e regolamento degli sport affrontati

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Attività motoria per un corretto stile di vita, fisico, sociale, emotivo
- Le varie forme di dipendenze
- Il doping, una pratica illecita, sostanze e metodi proibiti
- Educazione alimentare - Rapporto fabbisogno e consumo energetico dell'individuo.
- Salute e benessere, sicurezza e prevenzione - Informazioni su procedure di primo e pronto soccorso. B.L.S. (Basic life support, sostegno di base delle funzioni vitali) e R.C.P. (Rianimazione cardio-polmonare)
- Primo e pronto soccorso, cause di arresto respiratorio e tecniche di disostruzione delle vie aeree. Disturbi della circolazione, classificazione delle emorragie, lo shock, traumi e ferite, ustioni, malori e perdite di coscienza, ictus cerebrali

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Attività in ambiente naturale, Camminata outdoor aerobica su percorsi/sentieri tracciati e prestabiliti, escursione/trekking
- Utilizzo di strumentazione tecnologica (Applicazioni e software)

¹ Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.

PROGRAMMA SVOLTO

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Educazione alla salute - Le dipendenze spiegate agli adolescenti, conoscere per prevenire, l'influenza delle droghe e altre dipendenze sul cervello. Le dipendenze da alcool e fumo e i loro effetti, Doping, una pratica illecita
- Educazione alimentare - Rapporto fabbisogno e consumo energetico dell'individuo. Azioni e stili di vita attraverso la promozione di scelte di consumo sostenibile e contrasto allo spreco
- Giornata della memoria - Gino Bartali e la Shoah, il campione di ciclismo e di umanità che salvò gli ebrei

Data	8/6/2021	Firma docente	F.to Claudio Amilcare
------	----------	---------------	-----------------------