



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ED EDUCAZIONE CIVICA				
Classe	4A	Indirizzo	SCIENZE UMANE	Anno scolastico	2020-2021
Docente	CARCHEN				

TESTO IN ADOZIONE

"PIÙ MOVIMENTO VOLUME UNICO + EBOOK" Fiorini, Coretti, Bocchi, Chiesa - Ed. Marietti Scuola.

PROGRAMMA SVOLTO

Appunti sul quaderno ed attività pratiche.

RIPASSO DEGLI ARGOMENTI DELL'ANNO PRECEDENTE.

Le capacità coordinative speciali (ADEORT).

Pallavolo: campo; giocatori di 1[^] e 2[^] linea; ricezione a W; i fondamentali individuali.

Baseball: la battuta valida; il gioco forzato e l'eliminazione per chiusura della base.

Il concetto di: lancio, presa, colpo. Differenza tra prendere, afferrare e colpire, battere.

La nomenclatura: assi, piani, attitudini, atteggiamenti, posizioni e movimenti.

APPROFONDIMENTI

Riflessione su "Quando la scuola è scuola". Pallavolo: il palleggio a 2 e a 3 giocatori (differenze e situazioni di gioco).

Il controllo dell'ansia nelle verifiche e la respirazione.

La tecnica del lancio della palla nel pallonuoista e nel lanciatore di baseball (la catena cinetica).

Importanza dell'attività fisica all'aperto.

La ginnastica addominale: isolamento del muscolo addominale, l' "onda" addominale e l'allenamento "calisthenics" (con la dimostrazione di Marco Sofio e la visione di un video).

Il "pensiero positivo" (controllo dell'ansia e capacità di rilassamento): proiezione di immagini di paesaggi naturali.

PROGRAMMA DI QUARTA

Piaget gli studi sulla motricità. Lo sviluppo fisico, intellettuale e motorio nel bambino e gli stimoli affettivi familiari.

Le capacità coordinative generali (ACA); lo schema corporeo: schema posturale e d'azione; rappresentazione dinamica: percezione del corpo in evoluzione e modificazioni nel tempo (età, traumi...).

Gli schemi motori di base.

Sapersi orientare al buio.

L'apprendimento e la motivazione, l'attenzione, la concentrazione e il tempo.

Esecuzione di un movimento e paura di sbagliare, emotività, paura di farsi male.

Le capacità motorie. Le abilità motorie. Il movimento e la contrazione muscolare (postura, equilibrio e movimento).

I movimenti riflessi, volontari ed automatici.

La capacità di apprendimento: attenzione, motivazione e memoria.

Modalità di apprendimento (PICCI).

Lo sviluppo psicomotorio e l'evoluzione delle capacità motorie.

Sviluppo delle capacità motorie e fasi sensibili. Le capacità coordinative generali: controllo e adattamento.

Sistemi: percettivo; elaborativo; effettore; di controllo.

DAD E VIDEOTERMINALISTI

La postazione di lavoro per i videoterminalisti: il tavolo di lavoro; la sedia; l'appoggia piedi; l'illuminazione; l'areazione e la temperatura dell'ambiente. La postura dei videoterminalisti.

Esercizi fisici di decontrazione muscolare e rilassamento per i videoterminalisti.

Posture scorrette: dolori articolari e muscolari.

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

La respirazione: il diaframma e la meccanica respiratoria (differenza tra respirazione femminile e maschile).
Respirazione diaframmatica ed addominale. Come respirare correttamente.
Respirazione e apnea: l'iperventilazione (O₂ e CO₂).
La respirazione profonda (espirazione ed inspirazione).
Esercizi per la respirazione profonda (toracica ed addominale) e controllo dell'apnea espiratoria ed inspiratoria.

Esercizi da seduti (percezione del proprio corpo in situazione statica (schema posturale) e in situazione dinamica (schema d'azione): postura, rilassamento, tonificazione, allungamento.

Esercizi da seduti: per arti inferiori e addominali; stretching arti inferiori; per la colonna vertebrale (lombare, dorsale, cervicale); leggero potenziamento degli arti superiori e coordinazione dei movimenti; anche con base musicale.

Esercizi da seduti per: rilassamento, tonificazione (es. isometrici), allungamento della muscolatura del collo, degli arti superiori e inferiori, con base musicale.

LE CAPACITÀ COORDINATIVE.

Visione dei video caricati su classroom: "Speed Ladder". In palestra: esercizi per la respirazione ed il rilassamento. Coordinazione e mobilità articolare. Esercizi con "Speed Ladder".

LEZIONI ALL'APERTO.

Esercizi per la percezione delle distanze di lavoro (2m.); es. sul posto proposti dalle alunne; movimenti, individuali e di gruppo (passi di danza), nello spazio libero, senza perdere le distanze. Equilibrio ed orientamento.

Attività fisica in ambiente naturale: camminate sportive nella campagna e nei boschi dell'olgiatese. Esercizi di respirazione e rilassamento sul prato.

EDUCAZIONE CIVICA

Salute e benessere.
Principi di igiene.

Data	11 giugno 2021	Firma docente	Michele Carchen
------	----------------	---------------	-----------------