PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina[1]	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ED EDUCAZIONE CIVICA				
Classe	4B	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.
PALLAVOLO: fondamentali individuali (la schiacciata: rincorsa; bagher e palleggio: differenze tecniche e tattiche; il muro; il servizio); falli in attacco; zone del campo e numerazione; numero dei giocatori e ruoli (alzatore: posizione e movimenti); 1ˆ e 2ˆ linea (differenza tra giocatori di 1ˆ e 2ˆ linea); la ricezione W.
Le capacità coordinative speciali (ADEORRT). La capacità: di reazione nella pallavolo; di ritmo nel salto della funicella e nel tiro a canestro; di trasformazione nel calcio e nella pallavolo.
La contrazione pliometrica.
La forza, capacità condizionale: tipi di contrazioni muscolari; modificazioni, indotte dall'allenamento, nel muscolo e a livello scheletrico.
Baseball: il ball e il foul; differenza tra presa, colpo, lancio e battuta; i falli del lanciatore e la tattica; 3 strike e possibilità di corsa per il battitore; l'eliminazione su presa al volo.
Relazione tra capacità condizionali (elenco) e capacità coordinative. Aspetto quantitativo e qualitativo del movimento.

APPROFONDIMENTI
Importanza della attività fisica all'aperto, in tempo di pandemia, nelle fasce centrali della giornate (più calde, il sole e la vitamina D), tempi e benefici.
L'importanza di una respirazione corretta: gestione dello stress e dell'ansia.
Importanza delle ore di sonno.
Il "pensiero positivo" (controllo dell'ansia e capacità di rilassamento): proiezione di immagini di paesaggi naturali.
Esperienza: "quanto pesa la mia testa".
La colonna vertebrale e le sue curve.
L'articolazione cranio vertebrale: leva svantaggiosa/vantaggiosa.
"Il sangue alla testa".
Lo svenimento: conseguenza di una mancata ossigenazione del cervello.
Muscolatura del collo e rilassamento.
La tecnica per una camminata corretta (la personalizzazione).
Attività motoria quotidiana: quantità e qualità.

PROGRAMMA DI QUARTA
Le capacità coordinative generali (ACA); lo schema corporeo: schema posturale e d'azione (percezione del proprio corpo e corrispondenza con la realtà; le modificazioni nel tempo).
Gli schemi motori di base. Le capacità motorie. Le abilità motorie. Il movimento e la contrazione muscolare. Contrazione muscolare: postura, equilibrio e spostamento. Gli esercizi di equilibrio (statico e dinamico), l'importanza del baricentro e della base di appoggio.
La capacità di apprendimento (per imitazione) e le esperienze pregresse.
I movimenti riflessi, automatici e volontari. La capacità di apprendimento: definizione, il processo di acquisizione, perfezionamento e utilizzazione delle abilità motorie. La capacità di apprendimento e l'attenzione, la motivazione e la memoria.
La modalità di apprendimento (PICCI).
Lo sviluppo psicomotorio e l'apprendimento (corpo subito; corpo vissuto e tappe successive).
L'evoluzione delle capacità motorie (aspetto quantitativo e qualitativo del movimento).

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.

L'evoluzione delle capacità motorie e le fasi sensibili.

DAD E VIDEOTERMINALISTI
Esercizi fisici di decontrazione muscolare e rilassamento per i videoterminalisti. Posture scorrette: dolori articolari e muscolari. La respirazione: il diaframma e la meccanica respiratoria; respirazione diaframmatica ed addominale. Come respirare correttamente.

Esercizi da seduti per VDT: per gli arti inferiori; per gli addominali; per la colonna vertebrale (lombare, dorsale, cervicale); leggero potenziamento degli arti superiori e coordinazione dei movimenti; decontrazione dei muscoli del collo. Esercizi per la respirazione profonda (toracica ed addominale) e controllo dell'apnea espiratoria.

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

Esercizi da seduti: rilassamento, tonificazione (es. isometrici), allungamento (muscolatura del collo e degli arti superiori).

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; movimenti, individuali e di gruppo, nello spazio libero, senza perdere le distanze.
Esercizi per l'equilibrio, orientamento.

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

EDUCAZIONE CIVICA
Salute e benessere.
Principi di igiene.

Data	11 giugno 2021	Firma docente	Michele Carchen