

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	<b>4^A</b>	Indirizzo	<b>SCIENTIFICO</b>	Anno scolastico	<b>2021/2022</b>
Docente	<b>AMILCARE CLAUDIO</b>				

**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.
- Capacità condizionali - Resistenza aerobica, prova Leger Test

Lo sport, le regole, il fair play

- Giochi pre-sportivi - Il cicoball, introduzione all'attività propedeutica funzionale ai fondamentali tecnici individuali di alcune discipline sportive
- Attività di gioco pre-sportivo (Cicoball) - Introduzione al gioco pre-sportivo del Crazy ball (Propedeutica del basket, rugby e football americano), dinamica e aspetti basilari tattici - Introduzione alla disciplina sportiva del Madball, descrizione essenziale dell'attività di gioco.
- Giochi sportivi - Pallacanestro, fondamentali individuali, palleggio e passaggio, esercitazioni 3>3
- Fondamentali individuali della pallavolo - Servizio, palleggio e ricezione, propedeutica del gesto tecnico
- Gioco sport - Calcio a 5, principali regole
- Gioco sport - Il Tchoukball, caratteristiche, obiettivi e regole del gioco. Posizioni e spostamenti - 3<3 monopolare/bipolare
- Gioco Sport - Il Badminton, regole di gioco, i fondamentali individuali, colpi e strategie di gioco
- Caratteristiche principali, terminologia e regolamento degli sport affrontati

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Norme di comportamento e sicurezza che disciplinano l'uso degli impianti e lo svolgimento delle attività motorie e sportive in relazione al protocollo anti-covid vigente per l'utilizzo spazi strutture palestre
- Norme di igiene personale
- Attività motoria per un corretto stile di vita, fisico, sociale, emotivo
- Salute e benessere - Il controllo della postura
- 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

<sup>1</sup> 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**

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Attività in ambiente naturale, Camminata outdoor aerobica su percorsi/sentieri tracciati e prestabiliti, escursione/trekking con utilizzo di strumentazione tecnologica (App Relive)

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- 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

Data	14/6/2021	Firma docente	F.to Claudio Amilcare
------	-----------	---------------	-----------------------