

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: 4D1

Prof. DE ROSA IVAN

Libro di testo _____

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

Gli argomenti trattati devono essere declinati anche in termini di competenze.

Nelle discipline che prevedono attività di laboratorio, i docenti Tecnico pratici presentano un programma **separatamente** dal docente curricolare. Tuttavia vanno indicate le esperienze svolte in corrispondenza degli argomenti teorici trattati dai docenti teorici. I contenuti svolti devono essere stampati, fatti firmare dagli studenti rappresentanti di classe, condivisi con tutti gli allievi e consegnati in segreteria didattica entro il 4 giugno. Entro la stessa data la versione digitale deve essere inserita in formato pdf nel Registro Elettronico nella sezione Programma svolto. La procedura, già utilizzata ad inizio d'anno per inserire la programmazione, è presente nel manuale sull'utilizzo del registro elettronico inoltrato ad inizio anno.

	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	<ul style="list-style-type: none"> Esercizi di tonificazione arti superiori e arti inferiori a corpo libero con e senza piccoli/grandi attrezzi; Esercizi di mobilità articolare e lo stretching 	<p>Capacità di tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato.</p> <p>Capacità di compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile.</p> <p>Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia. Sviluppare la capacità di vincere resistenze a carico naturale.</p>
FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	<ul style="list-style-type: none"> Sviluppo dell'equilibrio statico-dinamico, destrezza; Tecniche di arrampicata e sospensione ai grandi attrezzi: Quadro svedese; Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature preatletiche ed esercizi di potenziamento preatletico propedeutici alle specifiche discipline sportive, salto della funicella. 	<p>Adottare comportamenti attivi, in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere;</p> <p>Avere disponibilità e controllo segmentario;</p> <p>Realizzare movimenti complessi adattati alle diverse situazioni spazio-temporali;</p> <p>Attuare movimenti complessi in forma economia in situazioni variabili;</p> <p>Esprimere con creatività azioni e emozioni con finalità comunicativo – espressiva utilizzando tecniche diversificate.</p>
GIOCHI SPORTIVI	<ul style="list-style-type: none"> Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra Tecniche fondamentali e regolamenti principali di: Pallavolo e Basket. 	<p>Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie, con fair play e attenzione all'aspetto sociale.</p>
ATLETICA LEGGERA	<ul style="list-style-type: none"> Tecniche fondamentali e regolamenti 	<p>Scoprire e valorizzare attitudini, capacità e</p>

	delle specialità dell'atletica leggera: corsa di resistenza, velocità su 30 e 60 metri, lancio del peso.	preferenze personali; Padroneggiare le attività motorie e successivamente le tecniche sportive specifiche utilizzandole in forma appropriata e controllata; Praticare le attività sportive con Fair Play e attraverso il rispetto di regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune
EDUCAZIONE CIVICA	Il Fair play	Conoscere il codice europeo di etica sportiva del 1992 e saper collegare le varie tematiche ad esso connesse (razzismo, doping, disuguaglianze, corruzione, rispetto degli avversari e delle regole)
EDUCAZIONE CIVICA	Primo soccorso e rianimazione cardiopolmonare	Conoscere la differenza tra urgenze ed emergenze: Conoscere le procedure di primo soccorso: Rianimazione cardiopolmonare; Posizione laterale di sicurezza: Posizione antishock; Manovra di Heimlich.

Gli Studenti rappresentanti di classe

f.to Il Docente

--