



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2020/2021
CLASSE:	1BT
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	MARTINI ELENA
TESTO IN USO:	

PROGRAMMA DETTAGLIATO

La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- *La terminologia nelle scienze motorie:*
 - Segmenti corporei
 - Atteggiamenti
 - Assi e piani
 - Posizioni fondamentali
 - Movimenti fondamentali
- *Esprimersi attraverso il movimento*
 - Cos'è il movimento
 - Classificazione dei movimenti
 - Schema corporeo
 - Pubertà e adolescenza
 - Schemi motori elementari
 - Abilità motorie
 - Apprendimento motorio
- *Le capacità motorie condizionali e coordinative*
 - Definizione di capacità motoria
 - Capacità motorie condizionali
 - Capacità motorie coordinative generale e speciali

Lo sport, le regole e il fair play

- *Il gioco e lo sport*
 - Caratteristiche del gioco
 - Funzioni del gioco
 - Dinamiche sociali del gioco
 - Giochi tradizionali
 - Giochi sportivi
 - Valore formativo dello sport
- *Art. 3 della Costituzione Italiana e Art. 31 della Convenzione Internazionale dei Diritti dell'Infanzia (Educazione Civica)*
- *Classificazione degli sport*
 - Sport in pista, pedana e corsia
 - Sport a campo fisso
 - Sport di invasione
 - Sport in ambiente naturale
- *Sport individuale: il tennis*
 - Caratteristiche e regole



- Contesto
- Aspetti funzionali e relazionali
- *Sport di squadra: la pallacanestro*
 - Caratteristiche e regole
 - Contesto
 - Aspetti funzionali
 - Aspetti relazionali
- *I Giochi Olimpici*
 - Nascita e rinascita
 - Simboli Olimpici
 - CIO
 - Interferenze con la politica e le guerre
 - Olimpiadi invernali
 - Discipline olimpiche
 - Premi
 - Paralimpiadi

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- *Norme igieniche nella pratica sportiva*
- *Postura e squilibri posturali*
 - Concetto di postura
 - Sindrome "Text Neck"
 - Squilibri posturali: paramorfismi e dismorfismi
- *Alterazioni e traumi*
 - Apparato locomotore
 - Apparato cardiocircolatorio
 - Sistema nervoso
 - Pelle
- *Prevenzione e sicurezza*
 - Incidenti domestici
 - Sicurezza a scuola
 - Primo soccorso (accenni)

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico: attività motoria pratica

- *Attività aerobica in ambiente naturale (nel rispetto delle vigenti norme di distanziamento e con l'utilizzo dei dispositivi di sicurezza individuali)*
- *Esercizi individuali di ricondizionamento motorio e di potenziamento generale a circuito con piccoli attrezzi e/o attrezzi di fortuna.*
- *Applicazioni per il monitoraggio dell'attività motoria (Educazione Civica)*

Visione di films a carattere sportivo inerenti agli argomenti svolti e discussione dei temi trattati con riflessioni personali.

Il Docente

Elena Martini

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)