



## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

<b>ANNO SCOLASTICO:</b>	<b>2020/2021</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>1DT</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>DOCENTE:</b>	<b>MARTINI ELENA</b>
<b>TESTO IN USO:</b>	

### 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)